Доктор ОДИЛЕ ФЕРНАНДЕС

МОИ РЕЦЕПТЫ ОТ РАКА

ОПЫТ ВРАЧА, ПОБЕДИВШЕГО ОНКОЛОГИЮ

Это полезное издание посвящено проблеме раковых заболеваний, но многие рекомендации касаются и других недугов. Интерес и доверие к книге повышает тот факт, что она написана врачом, победившим эту болезнь.

Д. м. н. Левшин В. Ф.

ОТЧЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ РАК? • МОЖНО ЛИ ЕГО ПРЕДУПРЕДИТЬ? • КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РЕЦИДИВ?

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

У автора этой книги, Одиле Фернандес, в 32 года обнаружили рак яичников. Она отказалась смириться с диагнозом и начала собирать всю информацию об этом заболевании. Проведя тщательное исследование, автор открыла, что, казалось бы, очевидные вещи, связанные с питанием и образом жизни, при правильном применении помогают с успехом справиться с раком. Начав правильно питаться, при этом продолжая проходить третий курс химиотерапии, автор с радостью обнаружила, что болезнь отступила.

Успехи сподвигли Одиле продолжать свои исследования и дальше, вследствие чего родилось это подробное руководство, не только поясняющее природу возникновения этого заболевания, но и содержащее и другие советы для тех, кто болен или желает избежать этой опасной болезни.

- Одиле Фернандес
  - ○
  - ○ Предисловие к русскому изданию
    - ■
    - ■ У тебя рак
  - ○ Часть первая
    - ■
    - ■ Биология рака. Что такое рак? Чем он вызван?
      - ■
      - ■ Этапы развития опухолевых процессов
      - ■ Рак – преступник, способный интегрироваться в общество
      - ■ Какая среда благоприятна для появления рака?
    - ■ Ключи от рака
      - ■
      - ■ Иммунная система -наш главный союзник
      - ■ Уменьшаем воспаление
      - ■ Избавляемся от свободных радикалов
      - ■ Перекрываем питание раковым клеткам
      - ■ Отказываемся от сахара – основной пищи рака
      - ■ Понижаем кислотность и гипоксию
    - ■ Рак в цифрах
      - ■
      - ■ Смерть от рака

- Почему возникает рак? Внешние факторы и генетика
  -
  - Какова роль генов?
  - Эпидемия XXI века
  - Алкоголь
  - Курение
  - Питание
  - Ожирение
  - Голодание, ограничение калорий
  - Физические упражнения
  - Инфекции
- Канцерогены в окружающей среде. Какие вещества вызывают рак?
  -
  - Токсины вокруг нас
  - Механизмы защиты от канцерогенов

○ Часть вторая

-
- Вредные ингредиенты в косметике
- Канцерогенные ингредиенты в чистящих средствах и в доме
- Дом без токсинов
  -
  - Косметика и личная гигиена
  - Чистящие и моющие средства

○ Часть третья

-
- Базовые сведения о питании
  -
  - Протеины и рак
  - Углеводы и рак
  - Жиры (липиды) и рак
  - Витамины
  - Жирорастворимые витамины
  - Микро– и макроэлементы
  - Вода и рак.
- Фитохимия и рак
  -
  - Свойства фитохимических веществ
  - Классификация фитохимических средств
- Продукты питания, которым нужно сказать «нет!»
  - Почему «нет» мясу?

- А молоко – полезное?
- Как быть с рыбой?
- Растительная пища вместо животной пищи
- Почему «нет»соли?
- Вреден ли глютен?
- Почему «нет» сахару?

- Противораковые продукты питания
  -
  - Лук вызывает у рака слезы
  - Чеснок – лекарство от всех болезней
  - Крестоцветные отражают раковую атаку
  - Водоросли как химиотерапия из моря
  - Грибы очищают организм от токсинов
  - Томат заставляет рак покраснеть
  - Дыня и арбуз – короли лета, разбивающие рак
  - Цельные крупы держат рак на расстоянии
  - Бобовые замедляют рост опухолей
  - Льняное семя плетет сети против рака
  - Семена кунжута снижают риск рака
  - Оливковое масло и маслины – два самых известных антиоксиданта
  - Имбирь – корень, побеждающий рак
  - Ароматические травы своим запахом отталкивают рак
  - Материнское молоко -совершенный продукт, убивающий раковые клетки
  - Пробиотики – бактерии, способные отражать рак
  - Зеленый чаи противодействует раку
  - Красное вино, черныи виноград, ресвератрол и рак
  - Красные зерна граната воюют с раком
  - Цитрусовые делают жизнь рака кислой
  - Красное яблоко отравляет не только белоснежку, но и рак
  - Красные ягоды отнимают у рака силы
  - Сливы, персики и нектарины ударяют по раку
  - Какао и черныи шоколад огорчают рак
  - Пророщенные зерна полны жизненной силы
  - Совместное действие продуктов (синергия)
- Рекомендации по питанию и неканцерогенному

образу жизни
- Бывайте на солнце ежедневно
- Делайте физические упражнения и отдыхайте
- Чего следует избегать, если у вас рак
- Выбирайте фрукты и овощи по сезону

- Пища уже не та, что раньше. Экологические продукты – вещь условная
  - Безопасны ли трансгенные продукты?
  - Экологические продукты вместо выращенных привычными способами
- Как готовить противораковые продукты?
  - Противораковые способы потребления пищевых продуктов
  - Неправильные и потенциально канцерогенные методы приготовления продуктов
- В чем готовить противораковые продукты?
  - Рекомендуемая посуда
  - Опасная посуда
- Существует ли идеальное противораковое питание?
  - Окинавская диета
  - Средиземноморская диета
  - Противораковые режимы питания
  - Терапия Герсона
  - Макробиотика и рак
  - Метод кузьминой и крем будвиг
  - Палеодиета
  - Что общего во всех этих методах?
  - Мое питание до, во время и после рака

○ Часть четвертая
- Природные методы лечения рака
- Моксибустион и акупунктура -эффективные методы лечения рака
  - Как применяется моксибустион?
  - Акупунктура

- Энергетическая терапия рейки
  -
  - Рейки и рак
- Мануальные техники в лечении рака
  -
  - Шиацу
  - Рефлексотерапия
  - Главное, что надо знать при выборе натуральной терапии
- Лекарственные растения и их применение при раке
- Эмоции и рак. исцеление и заболевание
  -
  - Люди, склонные к заболеванию раком
  - Стресс и конфликты влияют на рак
  - Медитация
  - Список желании
  - Горем поделиться -часть горя снять
  - Любовь – необходимое условие
  - Омега и эмоции
  - Физические упражнения дарят радость
  - Йога успокаивает, гармонизирует и дает внутренне равновесие
  - Сон и риск рака
  - Освобождать животных,
  - Мои правила для счастья с онкологией или без нее
- Боязнь рецидива

○ Часть пятая
-
- Чудеса мы создаем сами

○ Приложение
- Для женщин
- Для мужчин

○ Благодарность
○ Глоссарий
○ Хотите знать больше? Рекомендуемая библиография

• notes
○ 1
○ 2
○ 3
○ 4
○ 5
○ 6

○ 7

Одиле Фернандес
Мои рецепты от рака. Опыт врача, победившего онкологию / Одиле Фернандес

Odile Fernandez
MIS RECETAS ÀNTICANCER

Ilustraciones: Juan Ignacio Valdés y Lara Pérez
Copyright © 2013 by Odile Fernandez Martinez
© 2013 by Ediciones Urano, S. A.

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL. All rights reserved

Предисловие к русскому изданию

Интересное и во многом полезное издание. Главная польза книги заключается в том, что она повышает медицинскую грамотность читателя, которой все чаще не достает современному человеку.

Общая образованность растет, люди все больше знают почти обо всем в окружающем их мире и, как правило, очень мало о самом себе – человеке. Причиной многих болезней и преждевременной смертности все чаще становится не слабость медицины, а необразованность, а порой просто невежество людей в отношении себя самого, того как устроен человек, каков его оптимальный образ жизни, что вызывает болезни и недуги, как их можно предупреждать и преодолевать.

Книга посвящена проблеме раковых заболеваний, но много информации и рекомендаций касаются и других заболеваний и общей проблемы сохранения здоровья человека. Интерес и доверие к книге повышает тот факт, что книга написана врачом, перенесшим онкологию. Доктору, самому перенесшему все тяготы болезни и лечения и выздоровевшему, веришь больше, чем самому титулованному специалисту.

Рак одно из самых тяжелых и сложных заболеваний, но автор рассказывает об этом недуге доступным и образным языком. Многое об этой болезни читателю становится ясно, а когда понимаешь, уже не так страшно, а главное вооружаешься знаниями, как с ней бороться, как ее избежать. Одно из главных достоинств книги в том, что она учит не сдаваться перед такой болезнью, как рак, а вместе с врачом активно бороться с ней – это единственный путь к победе над болезнью. Автор наставляет и учит читателя контролировать свою жизнь и болезнь. Он должен быть активным участником лечения.

В книге есть вещи, которые требуют от читателя и определенного критического отношения. К примеру, призывы к домашнему изготовлению безопасных кремов, шампуней и зубной пасты, стимуляции иммунитета «кошачьем когтем», некоторыми грибами или водорослями или изменение молекул воды путем определенных оптимистичных высказываний, внушений и настроений. Критически следует относиться и к предложению использовать для лечения раковых заболеваний методы так называемой альтернативной, бездоказательной медицины: различные виды акупунктуры, мануальной терапии, целебные растения. В лечении ракового заболевания эти методы не помогут, единственное оправдание их применению они, как

правило, не вредят. Но если больной отвлечется на эти методы, он может потерять время для лечения действительно эффективными методами. Кстати, сама автор признает в заключении: «Дополнительная, или альтернативная, терапия никогда не должна рассматриваться ни как замена официального лечения рака, ни как причина отложить консультацию с врачом о проблемах здоровья и лечения».

Представляется также, что автор преувеличивает возможности брокколи, чеснока, лука и других овощей и даже грудного молоко в терапии раковых заболеваний. Все-таки главное зависит от умело проведенной специалистами химиотерапии. Противораковые возможности льняного семени, минералов, некоторых витаминов и даже грудного молока явно преувеличены.

Следует также учитывать, что в книге изложен опыт одного больного, одного врача, а болезнь, даже одна и та же, у каждого больного развивается по-разному, поэтому набирайтесь знаний, но не уходите от контроля и рекомендаций вашего врача. Его рекомендации адресованы именно вам, с учетом особенностей вашего организма и характера течения болезни у вас, а не всем людям с такими болезнями

Больше всего внимания в книге уделено противораковому питанию, биохимии пищеварительного процесса, детальному описанию определенных продуктов и их состава, способам их приготовления и кулинарным методам и даже посуде, которой следует или не следует пользоваться, и, конечно, различным противораковым диетам и режимам питания. Местами ее становится скучно читать, но все эти знания, как правило, на пользу просвещенному читателю.

Доктор медицинских наук, Левшин В.Ф.

У тебя рак

Меня зовут Одиле, мне тридцать два года, я семейный доктор и мать трехлетнего ребенка. У меня есть муж и любящие родители. Экономически я обеспечена. Есть постоянная работа. Кажется, все в порядке, я вполне счастлива. Но неожиданно происходит что-то непонятное, и жизнь меняется. Об этом я и хочу вам рассказать.

Наступило лето 2010 года, и вдруг без видимой причины я начинаю ощущать усталость, раздражение и депрессию. Чувствую, у меня в организме что-то не так. Как врач, подозреваю у себя рак; пока еще не знаю, гинекология это или желудок, но где-то он завелся. Внутри растет нечто аномальное. Пришла осень, и я узнаю реальную причину плохого самочувствия. Ощупываю низ живота и обнаруживаю опухоль. Значит, не ошиблась: рак. Обычно он диагностируется не сразу – человек его не чувствует и не ощупывает себя. Но когда ты врач и находишься в контакте с пациентами, у тебя развивается так называемый «клинический глаз», очень полезная для диагностики вещь. Она помогает, лишь взглянув на пациента, догадаться, что с ним. В глубокой древности лекари развивали в себе эту способность, чтобы без анализов диагностировать заболевание. Сегодня работу врача облегчают КТ, УЗИ, МРТ, маммография и другие методы. Лекарь, чтобы поставить верный диагноз, должен был иметь верный глаз, чуткое ухо и руки. Сейчас, хотя мы не обладаем столь острой наблюдательностью, все же в какой-то степени сохранили наш клинический глаз. Этот глаз служит и для самодиагностики: как раз мой случай. Я обследовала себя и увидела, что дело плохо. Все симптомы указывали на рак.

После пальпации собственного живота я обратилась к коллегам, чтобы узнать точный диагноз. Сначала снимок показал большую, но доброкачественную опухоль; через несколько дней хирурги сказали другое. Речь шла о раке яичников. Через несколько недель произвели хирургическое вмешательство и обнаружили метастазы в легком, крестце и влагалище. Прогноз малоутешительный, возможность выжить, судя по статистике, весьма невелика. В течение месяца я чувствовала, как жизнь покидает меня. Я ощутила, что смерть рядом. Пора прощаться. Стала отдаляться от сына. В ноябре понимаю, что до Рождества не доживу. Не увижу, как сын радуется подаркам. Прошу родителей, сестру и мужа беречь малыша, рассказывать ему обо мне. Готовлю видео с прощальными словами и альбом с фотографиями для сына, где мы вместе и нам хорошо: ребенок должен знать, как

мама его любила. Ощущаю близость конца, смерть наступает на пятки. Непрерывно плачу, боюсь ужасно, нахожусь в совершенно подавленном состоянии. Потеряла всякую надежду и погрузилась в тоску. Попросила онкологов быть со мной откровенными, сказала, что не хочу больше страдать. Предпочитаю не проходить лечение, а спокойно умереть. Предлагаю им не применять химиотерапию, если они считают, что она мне не поможет. Не желаю продлевать агонию, ведь финал неизбежен. Врачи уговаривают пройти курс: они видели излечение и более тяжелых случаев. Обещают, что если лечение не будет результативным, меня предупредят и я смогу от него отказаться.

Внезапно что-то во мне переменилось. Я перестаю плакать и будто птица феникс возрождаюсь из пепла. Чувствую, что не умру, не хочу умирать, не могу себе позволить. Мне еще многое предстоит сделать. Хочу видеть, как растет сын, хочу узнать внуков. Хочу жить. Буду цепляться за жизнь. Для каждого человека болезнь – вещь интимная, каждый переживает ее по-своему. У меня все было так, и мне хочется поделиться приобретенным опытом с вами.

Что заставило меня измениться, сменить отчаяние на безудержную жажду жизни? Пока не могу сказать. Знаю лишь, что вдруг со страшной силой захотелось жить, хвататься даже за малую надежду, победить болезнь, довериться своему организму и медицине.

Одна из причин, конечно, сын. Ребенок – это самое главное для любой матери. С момента его рождения твоя и его жизнь неразрывно связаны. Любовь матери бесконечна и безусловна. Мать ради счастья и благополучия детей способна на все. Даже находясь в безнадежном состоянии, я понимала, что не могу оставить его, что должна сопровождать его по жизни. Дети обязывают нас цепляться за жизнь; так и мой трехлетний ребенок заставил меня перестать отчаиваться, найти в себе желание жить.

Получив новость о своей болезни, услышав один и другой раз страшное слово РАК, я поняла: нужно это переварить и принять. Именно после того, как я восприняла это серьезное заболевание и осознала, что могу умереть, я возродилась. Я уже совсем свыклась с мыслью о смерти, но что-то шевельнулось внутри, меня охватила волна позитивной энергии, и я решила сделать все возможное, чтобы излечиться. Прекрасно понимая, что могу проиграть битву, я всей душой отдалась лечению. Я привыкла вкладывать все силы, всю страсть в реализацию своих планов, а уж в этот раз и вовсе не собиралась отступать. Я сказала себе, что надо полностью довериться химиотерапии и избавить организм от болезни.

ВАЖНО! В основном я прописала себе для лечения: вкусную пищу, любовь и покой в душе. Остальное прописывали другие врачи.

Первый курс химиотерапии начался 17 ноября 2010 года, и с этого дня я изменила режим питания, стала делать физические упражнения, попробовала некоторые варианты натуральной терапии, что помогло обрести психическое спокойствие, стала медитировать и принялась более активно лечиться.

Я почувствовала, что метастазы, которые прощупывались, уменьшаются и исчезают, и это всего за несколько недель. Невероятно, всего несколько недель! Я не лгу. Есть свидетели, видевшие метастазы. Знаю, это не совсем обычно, таких случаев немного, не хочу, чтобы у вас создавалось впечатление, что если вы будете делать как я, то выздоровление обеспечено. Но **при правильном питании, физических упражнениях и хорошем психическом настрое вы преодолеете болезнь быстрее; главное – не сидеть на стуле и не ждать, что будет дальше**.

Начав химиотерапию, я каждый раз, приходя к онкологу, говорила, что уже излечилась: так сильно я себя настроила. Онколог уступил моей настойчивости и сделал соответствующий тест. Это было в январе 2011 года, тест показал исчезновение метастазов: рак ушел из моей жизни. Так же, как и раньше, когда я почувствовала, что больна, так и сейчас поняла, что выздоровела. Произошло чудо. По мнению онкологов, это было чудо.

Какие рецепты от рака были у меня? Именно об этом я хочу рассказать в данной книге. Какое питание, какие методы мне помогли вылечиться, несмотря на рак яичников в запущенной стадии.

Не знаю, поможет ли вам то, что помогло мне. Но, думаю, мой пример положительно повлияет на процесс лечения. В подобном заболевании у каждого свой опыт. Я рассказываю о моем случае, желая, чтобы он принес вам пользу.

Финал этой болезни не всегда счастливый, когда мы с ней сталкиваемся; тень смерти присутствует в нашей голове, но надо стараться вытеснять ее и наслаждаться каждым моментом, что предлагает нам чудесная жизнь. Быть, радоваться здесь и сейчас, не думая о завтра. Завтра всегда неизвестно, будет у тебя рак или нет. CARPE DIEM, «пользуйся моментом», говорили молодые члены клуба «Общество мертвых поэтов». В этой жизни есть только одна ясная вещь: мы все умрем. Смерть неизбежна, все остальное – под вопросом. Единственное, что отличает больного раком от остальных, это сознание, что она может наступить

скоро. Даже исключительно здорового человека может раздавить машиной. Мы не знаем, когда оборвется наша жизнь, поэтому надо ценить каждый миг, проживать каждую минуту, жить полноценно и осознанно.

Сократ высказал мысль, которая мне очень нравится: «Есть только одно добро – знание. Есть только одно зло – невежество». Желательно, чтобы, прочитав книгу, вы знали, что такое рак, отчего он и что вы можете сделать для его профилактики и лечения.

Когда обладаешь информацией, легче принимать осознанное решение о своем образе и стиле жизни, поскольку знаешь, зачем ты так поступаешь.

Одни люди, закончив чтение книги, подумают, что ничего из написанного им не пригодится, другие поймут, что кое-что будет полезно, третьи возьмут на вооружение весь чужой опыт.

> **ВАЖНО!** Что именно вы решите предпринять – неважно: это ваше дело. Главное, чтобы решение основывалось на знании, а не на невежестве.

В больнице пациенты часто спрашивают онколога или медсестру, можно ли победить рак, а также чем лучше питаться. Обычный ответ таков: «Ничего не делайте, ешьте все, что захочется». Мне отвечали то же самое, но я отказалась верить в то, что ничего нельзя сделать. И, чтобы узнать, как сделать химиотерапию более эффективной и тем самым помочь организму, я погрузилась в свежие научные публикации, связанные с этой темой. И вуаля, есть множество простых и доступных для нас вещей.

> **ВАЖНО!** Неправда, что ничего нельзя поделать. Необходимо делать: искать информацию, расспрашивать, действовать, ведь болен ты, а не врачи.

И нет, нельзя есть все, что захочется, сначала надо узнать, какая пища способствует появлению рака, а какая предупреждает и лечит.

Мои коллеги, одни из-за недостатка времени, другие из-за недостатка знаний, бросают своих пациентов, вручая их судьбу химиотерапевтам, радиологам или хирургам. Эти методы доказали свою эффективность; онколог, безусловно, прописывает вам оптимальный курс. Но вы тоже должны быть активным участником своего лечения и всеми силами помогать своему организму.

Наукой доказано, что, кроме официальных или

аллопатических методов лечения и предупреждения рака, есть и другие. Покажу, каковы они. Речь пойдет только о лечении на научной основе, не хочу быть шарлатанкой и питать вас напрасными надеждами. Но если мне помогло, почему не поможет и вам?

Я хочу сопровождать вас на пути к выздоровлению и поведать, что делала я для излечения от рака, кроме химиотерапии и хирургии.

Через два года после лечения я чувствую себя полной жизненных сил и желания получать даже маленькие удовольствия. Мне хочется, чтобы вы тоже наслаждались жизнью, даже если вы сейчас больны и видите все в черном цвете.

С февраля 2011 года я начала делиться знаниями о важности здорового и полноценного питания для лечения рака, рассказывать, как негативные эмоции могут вызвать у нас болезнь, а позитивные – способствовать выздоровлению. С этой целью я завела блог www.misrecetasanticancer. com. Сначала я просто записывала рецепты противоракового питания, чтобы не забыть, затем у меня накопилось много сведений, связанных не только с натуральным питанием, но и с лечением. В октябре 2011 года я поняла, что распространения информации только через блог недостаточно, и я стала выступать с лекциями на курсах родного города Гранады, а потом по всей Испании. Единственная моя цель – помочь людям, страдающим от рака. Теперь я решила собрать весь материал в книгу, чтобы каждый, кто хочет, мог воспользоваться информацией. Эта книга – жест любви к людям, желание дать вам то, что важно для меня: опыт и знания, приобретенные с того момента, как я услышала слово «рак». Я потратила много часов на сбор информации, может быть отбирая время у родной семьи, но мне не хочется, чтобы полученные знания пропали даром. Я предлагаю вам то, что мне самой пригодилось бы, когда у меня был рак.

Эта книга написана женщиной и матерью, которая перенесла страшную болезнь, плакала и сильно страдала, услышав диагноз, но смогла преодолеть беду, вырасти и многому научиться. В настоящее время на рынке имеется большое количество книг, посвященных противораковому питанию; как правило, они написаны онкологами и диетологами, лично не пережившими заболевания. Это совсем не означает, что их книги хуже – возможно, даже лучше. Но одно дело теоретическое знание, а другое – прочувствовать это на собственной шкуре. Чтобы что-то знать и понимать до конца, надо это пережить самому.

Надеюсь, что информация окажется полезной и поможет многим, кто, подобно мне, был подавлен диагнозом «рак». Тем, у

кого нет рака, я желаю здоровья и понимания, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Такой должна быть медицина: превентивной, а не лечебной. Во многих случаях медицина не лечит, а лишь облегчает симптомы. В случае с раком это происходит часто. Врачи приступают к действию, когда пожар (рак) уже начался. Они работают, как пожарные, которые заливают огонь водой, не думая ни о том, что на местах, где приняты меры противопожарной безопасности, пожар не разгорается, ни о том, что он может вспыхнуть вновь.

До рака я была обычным врачом в штате Андалузской службы здравоохранения. Как и многие семейные врачи, отличалась от специалистов. Была больше «собеседником», чем формальным медиком. Мне нравилось сидеть и выслушивать пациентов, узнавать об их страхах и волнениях. Я исполняла роль исповедника. Поддержка и понимание лечат больше, чем таблетки. Многие больные не нуждаются в медикаментах, им нужно высказаться. Если однажды мои коллеги онкологи меня пригласят поговорить, я их попрошу больше слушать своих пациентов, поддерживать их и проявлять доброту. Я расскажу им, что, когда у тебя рак, ты умираешь от страха и ждешь, что тебя дружески похлопают по спине, скажут, что не оставят в беде, будут рядом, когда нужно, что ты не 18-й номер, а Одиле Фернандес. До онкологов достучаться трудно, но я достучусь.

В этой книге я многое расскажу о натуральном лечении рака, но особенно о питании. Пища является причиной трети раковых заболеваний, так что представьте, насколько она важна для предотвращения и лечения этой болезни. Нельзя забывать также об эмоциях и физических упражнениях.

Вы готовы? Тогда начнем.

Гранада, июнь 2013

Часть первая
Рак. О чем идет речь?

- ♦ Биология рака. Что такое рак? Чем он вызван?
- ♦ Ключи от рака
- ♦ Рак в цифрах
- ♦ Почему возникает рак? Внешние факторы и генетика
- ♦ Канцерогены в окружающей среде. Какие вещества вызывают рак?

Биология рака. Что такое рак? Чем он вызван?

Рак – заболевание, существующее столько лет, сколько жизнь на нашей планете. Опухоли были обнаружены в египетских мумиях и даже в костях ископаемых динозавров.

Рак является следствием неконтролируемого деления клеток, которые растут и распространяются по организму. Он может развиваться у всех животных и во всех тканях. Хотя есть такие ткани, как ткани сердца, в них развитие рака маловероятно.

Рак начинается в клетке, которая по различным причинам видоизменяется и перестает работать в гармонии с другими клетками.

Клетка – это самый простой элемент любого организма. Наше тело образовано шестьюдесятью биллионами клеток. Каждая из них специализируется на определенной функции. Одни абсорбируют питательные вещества, другие защищают нас от вторжения врагов, третьи переносят кислород.

Все наши клетки работают в унисон и координируют свою деятельность. Клетки, как и люди, рождаются, растут, воспроизводятся и умирают. Каждая клетка передает потомкам свой генетический материал, чтобы они продолжали выполнять ту же функцию, что и «материнская». Клетки знают, когда воспроизводиться и когда отмирать, они на это запрограммированы и все делают в нужный момент, ни раньше ни позже.

Наш организм постоянно меняется: ткани периодически обновляются и старые клетки уступают место новым. Когда равновесие в обновлении клеток нарушается, происходит их бесконтрольное размножение. Это случается из-за изменения, или мутации, в генетическом материале клетки (ДНК). Мутация может являться следствием внешнего канцерогена, вирусной или бактериальной инфекции, а также лишних свободных радикалов.

Наши клетки часто атакуются и переживают мутацию, но они запрограммированы на самоубийство (апоптоз), потому что ДНК на страже. Клетка умирает, не передав мутации потомству, здесь ничего не произошло, помарка, и новая история.

Апоптоз, или запрограммированная клеточная смерть, – это механизм защиты нашего организма, который заставляет клетку отмереть или саморазрушиться, если по какой-то причине она не может гармонично выполнять свою функцию.

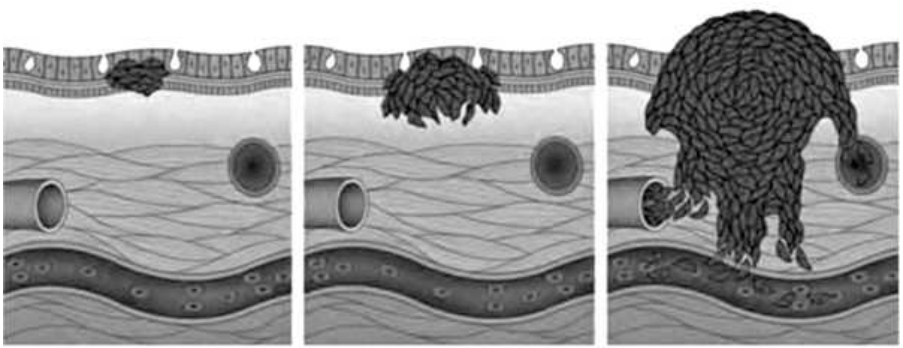
Непрерывно рождаются мутированные, то есть дефектные

клетки, но человеческий организм устроен мудро, он готов их удалить.

Этапы развития опухолевых процессов

Начальный этап. Бывают случаи, когда канцероген атакует слишком сильно и клетка не саморазрушается, то есть атака настолько дикая, что поражается ДНК и сбивается программа на самоубийство. В ДНК клетки остается след атаки в виде мутации. Мутированная клетка начинает размножаться с головокружительной скоростью, передавая мутацию всем своим потомкам. Это начало рака.

Чтобы клетка продолжала расти и мутировать, ей необходимо находиться в определенной – предраковой – среде, которая стимулирует ее рост. Мы увидим это дальше.



а) начальный этап б) этап продвижения в) этап прогрессии

Этапы развития опухолевых процессов

> **ВАЖНО!** Наш организм способен распознавать дефектные клетки и избавляться от них. Вы поможете своему организму избавиться от мутированных клеток посредством противораковой диеты, насыщенной антиоксидантами, и путем уничтожения токсинов в окружающей среде.

Этап продвижения. От момента, когда клетка мутирует, и до ее превращения в рак, состоящий из тысяч злокачественных клеток, проходит достаточно длительный период времени. Но процесс на данной стадии может проходить и довольно быстро – в зависимости от среды, в которой развивается пораженная клетка.

Чем больше вокруг канцерогенов, вредного питания, стрессов, тем быстрее маленькая мутированная клеточка

превратится в рак.

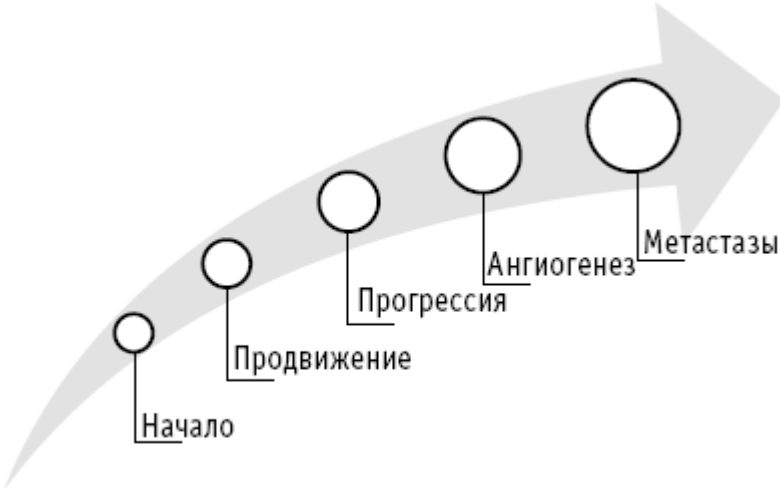
> **ВАЖНО!** Развитие рака обратимо: при помощи таких простых действий, как отказ от табака или злоупотребления алкоголем, можно избежать развития рака.

Этап прогрессии. Злокачественные клетки мутировали, сделались сильными. Они размножаются с ужасающей скоростью. Умеют захватывать прилегающие ткани и через кровь или лимфатическую систему способны также достичь других территорий, отдаленных от той ткани, где они зародились. Распространение за пределы места возникновения называется метастазами. Злокачественные клетки расползаются и путешествуют по нашему организму, так как опухоль способна создавать новые кровеносные сосуды; этот процесс называется ангиогенез.

> **ВАЖНО!** Стадия прогрессии иногда тоже может быть обратимой, при условии, что мы приложим большие усилия. Здесь вмешательство должно быть скорым и интенсивным. Надо коренным образом изменить рацион и весь образ жизни.

Очень мало случаев, когда запущенный рак излечивался без официального лечения, но они есть. Формальная медицина называет это «спонтанными ремиссиями». Необходимо знать, что на этой стадии химиотерапия наименее эффективна. Поэтому я считаю, что стоит поискать в себе силы измениться. Не хочу подавать ложную надежду, но вы должны играть активную роль в своем лечении, чтобы получить хороший результат. Расскажу о Нани, женщине 50 лет из Гранады, которая несколько лет тому назад пережила рак яичников. Когда ей поставили диагноз, уже были метастазы, ее состояние вызывало опасение: были задеты легкие и плевра. Попытались сделать химиотерапию, однако Нани не выдержала, так что пришлось отменить и перейти к паллиативу: делать обезболивание, чтобы просто облегчить смерть. Она решила попытаться изменить свою жизнь, стала иначе питаться и занялась практикой телопсихика. Потихоньку исчезли симптомы, а с ними и рак.

Сегодня это счастливая и активная женщина. Разговаривая с ней, наполняешься добротой и покоем. Я сознаю, что подобных случаев мало, но ее пример дает нам надежду.



Рак – преступник, способный интегрироваться в общество

Рак не возникает вдруг, одномоментно, это длительный процесс, в течение которого одна нормальная клетка изменяется и становится опасной для органа, где она образовалась, а также для соседних органов. Порочная клетка подрывает иммунную систему, чтобы организм не мог ее уничтожить. Клетка обретает силу, начинает оккупировать ткани и создает метастазы, распространяющиеся по всему организму и убивающие его.

> **ВАЖНО!** Если нормальная и здоровая клетка – безобидный и добрый ребенок, то рак – взрослый преступник. Превращение безобидного ребенка в преступника зависит от среды, в которой он растет, от отношения к ребенку, дружеских связей, пережитых событий и т.д. То же происходит с клетками: в зависимости от окружения они станут или преступниками, или клетками, живущими в гармонии.

Одна нормальная клетка переживает атаку или негативное событие, что меняет ее генетический материал (ДНК). Это изменение и есть мутация. В примере с ребенком таким негативным событием, оставляющим глубокий след, может быть потеря родителей в нежном возрасте и последующее пребывание в детдоме, где с ним плохо обращались.

Наши клетки ежедневно испытывают атаки и мутации, мы тоже постоянно переживаем неприятные ситуации и конфликты.

Вызывают мутации канцерогены, присутствующие в окружающей среде (асбест, табачный дым, радиация) и в пище (пестициды, нитраты, свободные радикалы), а также некоторые вирусы и бактерии. Канцерогены поражают клетку и провоцируют предрасположенность к преступлению. Такая предрасположенность может наследоваться: некоторые люди рождаются с клетками, ДНК которых уже поражены. Люди, унаследовавшие «ген преступности», находясь во враждебном окружении, могут стать преступниками. Аналогично происходит и с раком. Если ты унаследовал от родителей гены рака и в твоей среде присутствуют канцерогены, раковые гены проявятся и вызовут развитие клеток, которые начнут аномально размножаться и со временем приведут к раку. Но если они пребывают в неблагоприятной для них среде, гены рака находятся в спящем состоянии и не приводят к заболеванию.

Ты можешь быть сыном уголовника, но если твое окружение дружественное, полное любви и доброты, ты не вырастешь преступником – возможно, даже станешь прекрасным, жизнелюбивым и дружески настроенным человеком.

Чтобы мутированная клетка превратилась в опухоль, она должна научиться подрывать иммунную систему, бесконтрольно размножаться и, главное, добывать себе пищу и кислород для дальнейшего роста и развития, поскольку организм, ограждая себя от «скверны», не желает снабжать клетку необходимыми ей припасами. Клетка, чтобы создать себе оптимальные условия, сделаться непобедимой и оккупировать организм, вынуждена мутировать.

Детям, как правило, не дарят оружия и не учат их от самого рождения быть уголовниками; это долгий процесс, в течение которого ребенок успевает потерять невинность и превратиться в безжалостного взрослого. Тем не менее есть дети, которым дают в руки оружие и заставляют преступать закон. Но это не часто. То же самое происходит с раком: имеются случаи, когда атака канцерогена обладает небывалой мощностью, тогда рак развивается очень быстро.

Подсчитано, что клетке для превращения в рак нужно шесть-восемь лет. Иногда на протяжении жизни у нас вырабатываются микрораковые клетки, которые не проявляются, так как наш организм способен их уничтожать. Треть женщин имеет микроопухоли в груди, а две пятых мужчин – опухоли в простате. Эти опухоли могут никак не давать о себе знать, но если они выявляются клинически, значит, уже обрели способность быть неуязвимыми, питаться, очень быстро разрастаться и давать метастазы.

Если мы озаботимся и создадим неблагоприятные для развития рака условия, он не проявит себя, а если мы начнем бороться с ним, когда он диагностирован, то сможем затормозить его рост.

Если ребенка, считающегося хулиганом, мы окружим добротой и любовью, он не станет преступником, а будет просто ребенком, играющим в «войнушку». Если мы дадим ему эту любовь и доброту, когда он уже вполне повзрослел и сложился в преступника, придется намного труднее, но, приложив усилия и проявив упорство, мы сможем вновь интегрировать его в общество.

Существует много различных натуральных способов помочь нашему организму избавиться от пораженных клеток, все они имеют научную основу. Однако онкологи обычно игнорируют или недооценивают эту важную часть борьбы с раком. Медицина очень продвинулась в диагностике и лечении рака, но она отрицает способность организма исцеляться. Я же считаю, что для настоящего излечения от этой болезни правомерны и необходимы оба подхода.

Какая среда благоприятна для появления рака?

Представьте, что рак – семя крапивы, попавшее в ваш сад, где много тепла, земля хорошо полита и удобрена. Что произойдет? За короткое время вырастет гигантская крапива и заполонит весь сад, не давая возможности развиваться другим культурам.

Однако, если этому семени (мутированной клетке) не создавать адекватных условий, крапива не вырастет и не навредит саду.

Предраковые клетки развиваются в так называемой строме. Строма образована клетками, которые не дают раку прогрессировать и распространяться на соседние ткани. Это клетки соединительной ткани. Раковой клетке приходится изворачиваться, чтобы разрушить соединительную ткань и пустить корни. Для этого у нее есть несколько агентов, помогающих пробить естественную защиту, созданную стромой против опухолей, и обеспечить себя энергией (глюкозой). Агенты подобны воде для крапивного семени. Кроме того, они помогают образованию новых сосудов (ангиогенез), чтобы раковая клетка могла расти, распространяться, получать питание и кислород и, таким образом, стать неуязвимой). Эти новые агенты – капельное орошение, дающее семени возможность получать воду беспрерывно. Семя уже нашло воду, теперь для роста нужно еще и солнце. Зимой растения практически не растут, а весной

благодаря солнцу ликуют и расцветают. В случае с раком солнцем служат воспалительные субстанции, присутствующие в нашем организме. Всякие воспалительные процессы помогают злому семени расти во всю ширь. Современная пища, богатая сахарами, жирами, мясом, молоком, переработанными продуктами, благоприятствует образованию воспалительной среды, которую опухолевые клетки умеют хорошо использовать. Можно добавить еще больше масла в огонь, удобряя почву, где растет опухоль. Наше питание очень способствует развитию крапивного семени. У нас есть вода, удобрение и солнце, то есть предраковые и опухолевые факторы, все необходимое для буйного роста крапивы – рака. Если мы уберем эти факторы, семя не вырастет. Кажется, все просто, да? Это действительно так. Мы можем помешать развитию рака, изменив режим питания и образ жизни. Мы можем создать антираковую среду, которая помешает семени прорастать.

РАК – ЭТО СЕМЯ, КОТОРОЕ РАСТЕТ И ПУСКАЕТ ДЛИННЫЕ КОРНИ, СПОСОБНЫЕ РАСПРОСТРАНИТЬСЯ ПО ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ. АДЕКВАТНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ЕГО РАЗВИТИЯ.

Ключи от рака

Рассмотрим, какие факторы благоприятствуют развитию рака и создают среду, стимулирующую рост и распространение опухолевых клеток. Если мы узнаем, что именно способствует превращению здоровой клетки в злокачественную, у нас будут ключи для атаки на рак.

Иммунная система -наш главный союзник

Иммунная система состоит из армии элитных, высококвалифицированных солдат, которая защищает нас от агрессии со стороны вирусов, бактерий, химических веществ, токсинов.

Любое изменение в генетическом материале клетки автоматически подключает иммунную систему, чтобы избежать возникновения, продвижения и развития рака. При малейшей мутации иммунная система нацеливается на уничтожение

мутированной клетки. Если образуется рак, наша иммунная система распознает его как чужеродную ткань и стремится от нее избавиться. Когда формируется опухоль, эта система старается вызвать запрограммированную смерть (или апоптоз) опухолевых клеток и снизить скорость их воспроизведения.

Солдаты, составляющие нашу иммунную систему, это иммунные клетки. Они способны организоваться и вступить в бой с противником – раком.

Наши солдаты – это макрофаги, киллеры, нейтрофилы, моноциты и лимфоциты (Т и В). Они постоянно патрулируют в поисках вируса, бактерии, токсина или аномальной клетки, готовых навредить организму.

Природные киллеры (ПК) – иными словами «натуральные убийцы» – способны истребить любую опухолевую клетку. Обнаружив такую клетку, ПК ее окружают и выстреливают ядовитым дротиком, который проникает внутрь и включает механизмы запрограммированного саморазрушения, имеющиеся во всех клетках. ПК навязывают раку самоуничтожение.

Работа ПК находится под влиянием наших эмоций. Обследование женщин, болеющих раком яичников, подтвердило, что стресс, уныние и недостаток социальной поддержки лишают ПК активности, при этом опухоль, напротив, становится более агрессивной.

Когда пациенту удаляют опухоль при помощи хирургического вмешательства, возникает стрессовая ситуация, которая снижает иммунитет, однако такой стресс не является чрезмерным. Если к стрессу, вызванному хирургией и анестезией, добавляется стресс, причины которого – неуверенность в результатах и недостаток общения с медперсоналом, обычно скупым на слова и поддержку больного, вероятность появления метастазов после операции увеличивается. Опухоль редко вырезается на все 100%, от нее всегда что-то, хотя и микроскопическое, остается. Известно, что иммунная система должна быть очень сильной, способной после первичного удаления опухоли уничтожить остатки опухолевой деятельности и микрометастазы и, таким образом, избежать повторного возникновения рака. Если принимаются все меры для того, чтобы снизить стресс, связанный с хирургией и растерянностью, вызванной диагнозом «рак», исход может быть благоприятным.

Прежде чем назначить хирургию, мне сделали резонансную томографию, поскольку была диагностирована миома, то есть доброкачественная опухоль в матке. Казалось, больше никаких нарушений в организме не было, и я довольно спокойно вошла в хирургическое отделение, думая, что все закончится хорошо. Хотя

в душе было беспокойство: а вдруг это рак?

Очнувшись, я ощутила подавленность и боль. Первый, кого я увидела, был анестезиолог, он поприветствовал меня словами: «Все же опухоль оказалась недоброкачественной, это рак». Вот так, одним махом, без подготовки он сообщил мне о раке. Представьте себе мое состояние: я расплакалась и завыла так, что родители, ожидающие, когда можно будет увидеть дочь, ворвались в реанимацию, чтобы меня успокоить. Видя, что я в кризисе, мне дали снотворного, и я снова уснула. Но и потом ситуация не стала лучше: «коллеги» толпились около кровати, рассуждая о «мелких клетках» и самом агрессивном раке яичников. Специалисты предсказывали мне всего несколько месяцев жизни.

Три недели, пока не пришел окончательный результат, я плакала, не переставая. Я была уверена, что скоро умру. Попрощалась с родными, попросила их позаботиться о ребенке, рассказывать о том, какой была его мама. В ожидании смерти я постоянно говорила сыну, что люблю его больше всех на свете, что он главный в моей жизни, что, когда он смеется, я забываю обо всем. На прощальном видео я записала, что бесконечно люблю своего сына, как только мать может любить. Сказала, как мне больно расставаться с ним, таким маленьким, пожелала ему большого счастья и обещала, что и дальше буду его беречь, даже если он меня не видит.

Я и сейчас плачу, вспоминая те дни. Стресс, страх, неуверенность, физическая и эмоциональная боль, испытанные тогда, невозможно передать. Страдала я, переживала моя семья. Помню лица родителей и мужа, полные беспокойства и страха потерять родного человека.

Через три недели мне выдали окончательный диагноз. Одна любезная медсестра сказала мне: «Не переживай, комиссия сообщит тебе, что делать». Прошла еще неделя, и мудрая комиссия из онкологов, радиологов и патологоанатомов собралась для решения моего вопроса. Они даже не были со мной знакомы, но за неделю вынесли приговор.

Комиссия еще не приняла решения, а я уже ощутила в матке небольшие бугорки и боль внизу таза. И впала в отчаяние: метастазы. Передо мной разверзлась пропасть – конец совсем близок. Это было в ноябре. О Рождестве с родными я даже не мечтала.

В назначенную дату я пошла за результатом, члены комиссии сообщили: «Вам повезло, опухоль не распространяется, хирург не увидел в брюшине никаких опухолевых остатков». Хорошо бы так, подумала я и показала им нащупанные мною бугорки. Начались

новые пробы и анализы. Оказалось, у меня в крестце метастазы. Только этого не хватало! Когда пришли результаты анализов, я уже поменяла свое отношение к болезни, решив не умирать, а изгнать рак из своей жизни.

Сегодня я убеждена, что метастазы связаны со всем пережитым после операции: страхом и стрессом. Мне бы хотелось получить от коллег иной тип поддержки, то есть более человечное отношение. Они забыли, что я в тот момент была не врачом, а пациентом, и не нужно было со мной разговаривать так, будто я третье лицо.

Получив такую психологическую травму, я после химиотерапии не захотела идти к хирургу. Дело в том, что врачи предложили мне (по окончании курса химиотерапии) удалить матку, второй яичник, аппендикс, железы во влагалище и сальник. На первой операции мне удалили лишь опухоль и пораженный яичник. Считая, что опухоль доброкачественная и все вокруг «чисто», больше ничего не вырезали. Последующую операцию, с полной чисткой, решили сделать с тем, чтобы убедиться, что рака действительно нет, а также во избежание рецидива. Нечто вроде «сдох пес, а с ним и бешенство».

Мне было тридцать два года и долгая репродуктивная жизнь впереди. Я хотела еще рожать детей и не желала в столь молодом возрасте получить климакс. Диагностика показала, что уже в середине курса химиотерапии рак исчез. Теперь же врачи были готовы вырвать все зубы, чтобы избежать кариеса. Я предпочла не знать, остались микроопухоли или нет, а если остались, дать организму шанс самому от них избавиться. Решение далось тяжело. Пришлось долго размышлять, прежде чем прийти к уверенности, что я все делаю правильно. Мне очень помогло одно исследование, которое утверждало, что женщины, пожелавшие сохранить способность к репродуктивности, а не подвергнуться подобной операции, стали матерями с той же или меньшей вероятностью рецидива, в отличие от тех, которые оперировались. Может быть, пришла пора пересмотреть протоколы, сделать их более щадящими? Возможно, приговоры хирургов так радикальны потому, что большинство из них – мужчины. Они не понимают, что значит «перестать быть женщиной», они считают это условностью. Удалить все – и никаких проблем.

Со времени операции прошло два года, рака нет. Оказалось, что имеются менее радикальные способы предупреждения рецидива. Не думайте, что я против хирургии, вовсе нет. Это один из самых эффективных методов уничтожения рака. Но следует предпринимать некоторые меры предосторожности до того, как

подвергнуть пациента операции. Во-первых, надо объяснять последовательность действий, если пациенту это важно. Во-вторых, говорить, почему применяется именно этот метод вмешательства. В-третьих, сообщать о возможных осложнениях и необходимых лекарствах. Оказывать эмоциональную поддержку прооперированным больным. Считаю, что во всех постоперационных отделениях для психологической помощи пациентам должны работать хорошо подготовленные онкопсихологи. Больной находится в состоянии подавленности, ему очень нужна помощь. Главной эмоциональной опорой, разумеется, являются родственники. На этой тяжелой стадии больной очень нуждается в заботе, любви и понимании. Мне повезло: я получала горячую поддержку и любовь близких на всем протяжении болезни.

Почему при раке так важен иммунитет?

При угрозе появления метастазов в бой вступают натуральные киллеры. Если ПК активны, метастазы не развиваются. Чем менее активны ПК, тем быстрее прогрессирует рак, тем быстрее он порождает метастазы, следовательно, тем меньше шансов прожить еще пять лет.

> **ВАЖНО!** ПК угнетаются негативными эмоциями и стрессом. Социопсихологи учат раковых больных бороться со стрессом, помогают активизировать их НК и настраивают на положительный прогноз. Будет значительно меньше рецидивов, если пациенты, найдя такую поддержку, скажут стрессу «прощай».

Было проведено изучение рака молочной железы у семидесяти семи женщин. В лабораторных условиях исследовалась активность их ПК. Опыт показал, что натуральные киллеры некоторых женщин лишены активности и не реагируют на присутствие опухолевых клеток. Иммунную систему этих женщин наблюдали в течение двенадцати лет. По окончании исследования умерла половина пациенток, чьи ПК не были активными, 95% женщин, ПК которых оказались активными, пережили болезнь.

Однако на ПК влияют не только наши мысли. Некоторые медикаменты, такие как кортикостероиды, уничтожают ПК, а такие, как интерферон, стимулируют.

Вернемся к иммунной системе и иммунным клеткам. Как только раковая клетка благодаря ПК уничтожила себя, наступает

очередь макрофагов, которые пожирают остатки мертвых клеток и выводят их из организма. Макрофаги выполняют роль мусорщиков, постоянно сопровождают ПК и убирают за ними «мусор».

В войне с раком участвуют также Т-лимфоциты. Они создают антитела и цитокины. Эти субстанции берут на себя задачу активизировать лимфоциты и ПК для борьбы против рака.

На поверхности раковых клеток имеются антигены, против которых действуют Т-лимфоциты. Т-лимфоциты соединяются с антигенами раковой клетки и, втыкая в нее отравленную иглу (гранзимы), убивают. Тут опять появляются макрофаги и выметают «мусор».

Как рак пытается обмануть иммунную систему?

Несмотря на присутствие постоянного иммунного контроля, который препятствует развитию в организме недоброкачественных опухолей, некоторым опухолевым клеткам удается избежать атаки; они образуют клеточные массы, способные расти, распространяться и разрушать жизнь пациента. Посмотрим, каким образом рак подрывает нашу иммунную систему.

Раковые клетки высвобождают иммунодепрессивный фактор – трансформирующий фактор роста бета (TGFB), который дезактивирует и блокирует иммунную систему. ПК и лимфоциты «видят» опухолевые клетки, но не могут действовать. Раковые клетки умеют также маскировать присутствующие на их поверхности антигены, чтобы Т-лимфоциты их не распознали и не убили. Кроме того, они формируют на своей мембране так называемые молекулы FAS лиганд, которые возвращают Т-лимфоцитам отравленную иглу, вызывая смерть последних.

Опухолевые клетки стремятся к размножению и превосходят в скорости ответную реакцию иммунной системы. Чем скорее они растут, тем труднее приходится иммунной системе.

> **ВАЖНО!** Рак развивается у людей с подавленной иммунной системой. Иммунная система способна держать опухоли в «спящем» состоянии. Они присутствуют, но не развиваются. Наша иммунная система – ключ, способный затормозить и победить рак!

Что стимулирует иммунную систему?

Представим иммунную систему в виде элитного войска. Что необходимо войску для битвы? Хорошее питание, физическая активность и сопротивляемость отравляющим веществам.

Чтобы батальон воевал успешно, нужен умелый командир, не теряющий головы даже в минуты общей паники (контролируемые эмоции, настроенность на любовь и радость). Командир должен хорошо обращаться с подчиненными и относиться к окружающим с любовью.

> **ВАЖНО!** Существуют не только правильные продукты, но и лекарственные растения, которые могут стимулировать защитные свойства организма, например кошачий коготь, эхинацея.

Что ослабляет иммунную систему ?

Иммунная система отзывается на наши эмоции, чувства, верования. Если тебе сообщают, что у тебя рак, и ты уверен, что он тебя убьет, в конце концов он убьет. Мы передадим иммунной системе чувство отчаяния и страха, она подумает, что, если мы уже заранее проиграли битву, не стоит и сопротивляться. Но если командарм (наш мозг) внушит солдатам боевой дух и энтузиазм, они пойдут на войну, зная, что сильны, могущественны и одержат победу.

> **ВАЖНО!** Хорошо бы иметь средства, стимулирующие иммунную систему. Было сделано много попыток найти лекарства, способные стимулировать иммунитет, но не оказалось ничего более мощного для активации иммунных клеток, чем бета-глюканы, полученные из некоторых видов водорослей и грибов. Стало быть, чтобы активизировать нашу иммунную систему, надо регулярно употреблять в пищу эти два продукта.

Определенные лекарства являются иммунодепрессантами (кортикостероиды, химиотерапия и т.п.), они вызывают у больных раком страдания. Химия применяется для разрушения рака, но она может и привести к раку. Парадокс, не так ли? Люди с иммунодефицитом чаще болеют раком. Речь идет о носителях СПИДа, диабетиках, людях с пересаженными органами (они постоянно принимают иммунодепрессанты) и т.д. Если у человека наблюдается врожденный иммунодефицит, например синдром атаксии-телеангиэктазии, синдром Вискотта-Олдрича или

синдром Чедиака-Хигаси, вероятность заболеть раком больше, чем у здорового человека.

Подавляют иммунную систему	Стимулируют иммунную систему
Вредная пища: жиры, сахар, переработанные продукты	Противораковая пища: фрукты, овощи, семена, орехи
Стресс	Спокойствие. Медитация
Отрицательные эмоции: депрессия, отрицание реальности, страх, уныние, отчаяние	Положительные эмоции: радость, счастье, доверие, терпение, понимание
Обида, гнев, зависть	Щедрость, любовь
Неразрешенные конфликты	Гармонично разрешенные конфликты
Сидячий образ жизни	Физическая активность
Социальная изоляция	Поддержка родных и друзей

Чтобы наша иммунная система одержала победу над раком, необходимо есть фрукты и овощи. И наоборот, чтобы рак победил, надо употреблять вредную пищу.

Уменьшаем воспаление

Воспаление чревато появлением рака. Вообще, воспаление – естественный для нашего организма процесс, который защищает от ран, травм, ожогов, отравления и инфекций.

Макрофаги не только пожирают остатки отмерших опухолей, но и сами ведут себя как воспалительные клетки, так как они выделяют вещества, вызывающие воспаление, для уничтожения патогенных агентов и восстановления пораженных тканей. Эти воспалительные вещества называются цитокины, простагландины, лейкотриены и тромбоксаны. Макрофаги вызывают повышение температуры, покраснение, отек, боль и воспаление в том месте, где у нас рана. Они также генерируют факторы роста, ответственные за создание новых тканей и сосудов для репарации (починки) поврежденной ткани.

ВАЖНО! Условия, вызывающие хроническое воспаление: нахождение в табачном дыме или испарениях асбеста; хроническая инфекция,связанная с вирусами и бактериями (вирус гепатита В и С, Хеликобактер пилори); пища, насыщенная

определенными веществами; хронические заболевания типа простатита, сальпингита, воспаления кишечника предрасполагают к раку.

При появлении раны срабатывает механизм воспаления: сначала происходит расширение сосудов поврежденного участка, чтобы смогло поступить больше иммунных клеток и кислорода, задействованных в ее лечении. Затем рана затягивается с помощью тромбоцитов, активирующих свертываемость крови и создающих вокруг раны корку. Какое-то время участок поврежденной ткани остается проницаемым для иммунных клеток, умеющих обнаруживать возможных захватчиков. И наконец, благодаря освобождению факторов роста формируются новые ткани и сосуды для репарации поврежденной зоны. Эти новые сосуды дадут возможность кислороду и питательным веществам поступить во вновь созданную ткань. Новая ткань развивается под коркой, покрывающей рану.

Это физиологический процесс, и воспаление – нормальная защитная реакция нашего организма. В нем все функционирует гармонично: когда иммунная система считает, что ткань уже восстановлена, воспаление прекращается. Иммунные клетки возвращаются к своим обычным охранным задачам на случай, если какой-нибудь злодей задумает напасть. Когда по различным причинам присутствие воспалительных веществ и иммунных клеток является постоянным и интенсивным, пораженные ткани раздражаются. Если воспаление происходит в ткани, где есть поврежденные или предраковые клетки, они используют хроническое воспаление для своего роста и распространения посредством сети сосудов и факторов роста, созданных в этой воспалительной среде. Воспаленная почва становится участком, благоприятным для возникновения рака.

ВАЖНО! ВОСПАЛЕНИЕ = РАК

Сто пятьдесят лет назад доктор Вирхов установил связь между воспалением и раком, наблюдая пациентов, пострадавших от сильного удара или с натертыми ногами: на участках тела с хроническим воспалением тканей развивался рак. В восьмидесятых годах эта связь была подтверждена: хроническое воспаление в ткани способствует возникновению рака.

Хроническая инфекция Хеликобактер пилори в шесть раз увеличивает риск рака желудка. У больных воспалительными заболеваниями кишечника – болезнью Крона и язвенным колитом – риск получить рак толстой кишки возрастает в десять раз.

Канцероген	Тип рака
Табачный дым	Рак легких
Асбест	Мезотелиома
Вирус папилломы человека	Рак шейки матки
Вирус гепатита В и С	Рак печени
Хеликобактер пилори	Рак желудка, лимфома MALT
Сальпингит (воспаление фаллопиевых труб)	Рак яичников
Простатит	Рак простаты
Нарушение кишечной флоры	Рак прямой и толстой кишки

Как воспаление формирует рак?

ВАЖНО! Каждое шестое раковое заболевание связано с хроническим воспалением тканей!

Раковые клетки умеют обязать макрофаги работать на себя. Они заставляют их создавать воспалительные субстанции (простагландины), энзимы и факторы роста, формировать новые сосуды (ангиогенез), через которые можно получить питание и распространяться. Раковые клетки нуждаются в воспалении для своего развития и проникновения в отдаленные ткани (метастазы).

Они не только заставляют макрофаги формировать опухоли, но сами активируют секрецию воспалительных субстанций, таких как ядерный фактор каппа-В (КГ-КВ), который является ключом для развития, роста и распространения рака. Эта субстанция самая провоспалительная из всех существующих. Она призывает все макрофаги организма работать на рак и стимулирует воспаление, увеличивая синтез воспалительных веществ, ассоциированных с раком: интерлейкинов 1(IL-1), (IL-2), (IL-6) и фактора некроза опухоли альфа. NF-KB можно считать максимально виновным в росте и распространении рака. Если нейтрализуется продукция этой субстанции, рак становится уязвимым, и появление метастазов прекращается.

В продуктах питания имеется множество веществ, сдерживающих фактор ОТ-КВ, среди них ресвератрол красного вина, катехины зеленого чая, ликопин томатов, куркумин куркумы.

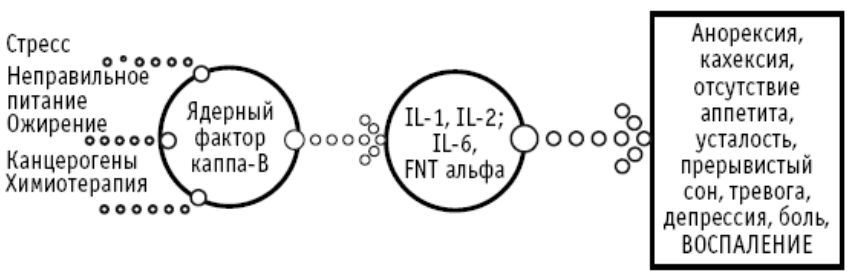
Фармацевтика тратит миллионы евро, чтобы обнаружить

химические вещества, способные убивать этот фактор, то есть найти суперсредство, тормозящее развитие рака. Такое суперсредство нам уже предлагает природа, причем по низким ценам и без побочных эффектов. Почти все перечисленные противораковые продукты обладают свойством нейтрализовать NF-KB.

Существуют лекарственные средства, которые активизируют фактор КЕ-КВ, в том числе препараты, широко применяемые в борьбе с раком, цисплатин и паклитаксел. Именно эти два препарата получала я. Важно, чтобы пациенты, проходящие химиотерапию, принимали противораковые продукты с целью избежать воспаления, вызываемого раком и химией, и чтобы подавить NF-KB.

Кроме химиотерапии, фактор КЕ-КВ стимулируется ионизирующей радиацией, ультрафиолетовым излучением, стрессом, неправильным питанием и ожирением.

КЕ-КВ отвечает не только за рост рака, но и за многие симптомы, присутствующие у больных раком: утомляемость, усталость, боли, нарушение познавательной способности, отсутствие аппетита, тревога, бессонница или сонливость, депрессия и т.д.



Излишек воспалительных субстанций в крови блокирует апоптоз, или самоубийство, клеток. Апоптоз, как мы уже говорили, – это процесс, запрограммированный в ДНК клеток, который заставляет их самоуничтожаться, если выявляется, что в них нет необходимости или их рост аномален. Итак, чрезмерное воспаление приводит к тому, что раковая клетка «забывает» о самоубийстве и становится бессмертной. Воспаление благоприятствует росту опухолевых клеток и делает их бессмертными.

Когда имеется чрезмерное воспаление, иммунные клетки сходят с ума, они не задуманы для такого обильного воспаления, они чувствуют себя лишними и отказываются от миссии, для которой были созданы: атаковать любого врага. Без иммунной

системы, оказывающей сопротивление, рак может разрастись во всю мощь.

Что является причиной воспаления?

Как мы видели, некоторые инфекции приводят к хроническому воспалению. Его могут вызвать также неправильное питание, стресс, гнев, зависть, уныние, обида, токсины, радиация, табачный дым, загрязнение окружающей среды.

Вам повезло, если ваш онколог попросит вас отказаться от курения. Но он не предупредит о важности противовоспалительного питания, чистоты окружающей среды, позитивных эмоций.

> **ВАЖНО!** Уныние, тревога и страх создают эмоциональное состояние, приводящее к секреции двух гормонов – адреналина и кортизола. Эти гормоны выделяются, когда мы внезапно оказались посреди саванны и лев готов напасть на нас. Чтобы избежать пасти льва, мы выделяем гормоны стресса и удираем от зверя. Данные гормоны позволяют нам убежать при опасности, стимулируют выработку воспалительных субстанций и одновременно создают благоприятную почву для рака.

В тканях есть рецепторы этих гормонов адреналина и кортизола, поэтому хронический стресс влияет на развитие рака всех типов.

Может ли питание вызвать воспаление?

Пища, приготовленная на основе переработанных продуктов, богатых сахарами, жирами, омега-6 жирными кислотами, но обедненная овощами и фруктами, приводит к хроническому воспалению и тем самым к раку.

Какие продукты способствуют воспалению?

Переработанные продукты; мясо, особенно жирное; молочные продукты, например цельное молоко; яйца, масло соевое, кукурузное и подсолнечное; маргарин и сливочное масло; кукуруза; картофель; изделия из очищенной муки, например

белый хлеб и булочки; белый рис; продукты, содержащие сахар: темный сахар, мед, кленовый сироп, кукурузный кисель, мороженое, сладости, карамели, сладкие напитки (кола, лимонады, пакетированные соки и т.д.); гидрогенизированное или частично гидрогенизированное масло.

Если рак случается из-за излишнего воспаления, решение кажется простым. Давайте найдем противовоспалительное лечение. Думаете, аспирин полезен от рака? Доказано, что средства от воспаления, подавляющие активность циклооксигеназы-2, мощного энзима, задействованного в продукции молекул воспаления, могут быть полезны при раке. Лица, постоянно принимающие противовоспалительные лекарства типа аспирина, меньше рискуют заболеть раком. Проблема таких лекарств состоит в побочных эффектах. Они вызывают осложнения в желудке, язву и кровотечение. Лучше найти натуральные противовоспалительные средства без побочных эффектов.

Есть ли противовоспалительные продукты?

Ответ – да. И самое главное, что продуктов, обладающих противовоспалительными свойствами, много.

♦ Голубая рыба (анчоус, сардины, макрель, тунец, бонито (рыба семейства скумбриевых), дикий лосось).

♦ Орехи и семена: грецкие орехи и льняное семя, миндаль, бразильский орех, кешью, фундук, макадамия, пекан, фисташки являются прекрасными противовоспалительными средствами.

♦ Специи и ароматические травы, используемые в индийской и средиземноморской кухне, отличаются противовоспалительными свойствами: куркума (одно из самых лучших противовоспалительных), перец чили, кайенский перец, базилик, имбирь, корица, орегано (душица), петрушка, розмарин, тимьян, горчица.

♦ Овощи почти все обладают противовоспалительным эффектом, но особенно – лук, чеснок, крестоцветные, авокадо, спаржа, морковь (в первую очередь сок), тыква, салат, сладкий картофель, шпинат, томаты, маслины, оливковое масло.

♦ Водоросли и грибы.

♦ Бобовые и зерновые. Вообще зерновые оказывают небольшое противовоспалительное влияние, за исключением черного риса, красного риса и представителей семейства бобовых, чечевицы, бобов и гороха. Цельные зерновые оказывают меньший противовоспалительный эффект, чем очищенные.

♦ Фрукты: дыня, боярышник, смородина, черника, малина, клубника, черный виноград, лимон и т.д.

♦ Напитки: зеленый чай и красное вино.

Воспалительные продукты	Противовоспалительные продукты
Жирное мясо	Голубая рыба
Молоко и молочные продукты: сыр, йогурт, сливки, масло	Зеленый чай, красное вино
Изделия из рафинированной муки: белый хлеб, булочки, сладости. Белый рис	Орехи
Картофель, кукуруза	Чечевица, бобы, горох
Сахар, мед, кленовый сироп, кукурузный кисель, глюкоза	Красные фрукты, черный виноград, дыня
Переработанные продукты	Овощи, водоросли, грибы
Масло гидрогенизированное и частично гидрогенизированное. Кукурузное и подсолнечное масло	Специи и ароматические травы: куркума, перец чили, кайен, базилик, имбирь, корица, орегано, петрушка, розмарин, тимьян, горчица

ВАЖНО! Помните: рак развивается в благоприятной для него среде. Противовоспалительное окружение тормозит развитие рака.

ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6

Омега-3 и Омега-6 относятся к жирным кислотам, которые наш организм не способен производить, но нуждается в них для поддержания нормального функционирования. Поскольку организм не синтезирует эти кислоты, он получает их из пищи.

Жирные кислоты влияют на формирование мембран клетки, работу мозга, эластичность кровеносных сосудов, коагуляцию, на воспалительный ответ и на иммунитет.

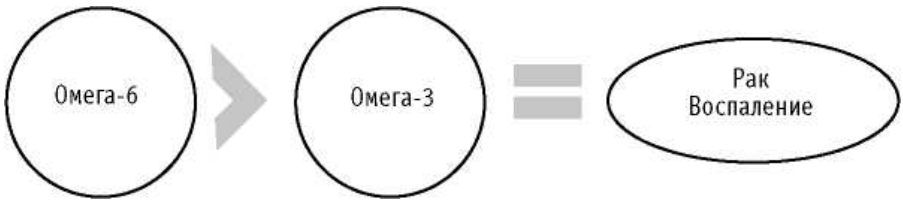
ВАЖНО! Идеально потреблять обе омега-кислоты в равной пропорции (1:1), но обычно в нашей диете мы потребляем больше омега-6. В сорок пять раз! При избытке омега-6 жирной кислоты среда, в которой развиваются клетки, становится воспалительной и благоприятной для возникновения рака. В крови раковых пациентов обнаружен излишек кислоты омега-6.

Омега-6 трансформируются в лейкотриены – вещества,

участвующие в воспалении и необходимые для заживления ран.

Омега-3 трансформируются в докозагексаеновую кислоту (ДГК) и в эйкозапентаеновую кислоту (ЭПК). Эти кислоты, являясь противовоспалительными и антикоагулянтами, затрудняют бесконтрольный рост клеток.

Омега-3 и Омега-6 трансформируются в активные молекулы благодаря ферменту – десатуразе.



В чем присутствует омега-6? В кукурузном, подсолнечном и соевом масле; в мясе и молочных продуктах.

В чем присутствует омега-3? В льняном семени, голубой рыбе, орехах, материнском молоке и водорослях.

Избавляемся от свободных радикалов

Сегодня о свободных радикалах и оксидативном стрессе знают все. В большей степени эти знания связаны с предотвращением старости и морщин, чем с раком. В развитии онкологического заболевания оксидативный стресс, или избыток свободных радикалов, играет большую роль. Разберем, что такое свободные радикалы.

> **ВАЖНО!** Оксидативный стресс, и, как его результат, избыток свободных радикалов, разрушает клетки и может вызвать рак.

Одна из основных составных частей клетки – митохондрия. Чтобы клетки питались и функционировали правильно, митохондрии преобразуют питательные вещества в энергию. Для осуществления этого процесса митохондрия нуждается в кислороде. После продуцирования энергии митохондрия выделяет продукты распада, называемые свободными радикалами кислорода. Свободные радикалы сами по себе не мешают работе организма; они являются продуктами распада, вызванного нормальными процессами в клетках. Проблема возникает при избытке свободных радикалов. Равновесие – главное в жизни организма. Когда нарушается равновесие, начинаются болезни. Если есть лишние свободные радикалы или дефицит

нейтрализующих субстанций (антиоксидантов), свободные радикалы накапливаются и атакуют клетки. Это и называется оксидативным стрессом, который:

1) разрушает соединительную ткань. Соединительная ткань действует как сеть, которая отлавливает рак и мешает ему развиваться. Если соединительная ткань разрушена, рак может распространяться без каких-либо затруднений;

2) поражает ДНК клеток, вызывая их мутацию. Мутация является первопричиной возникновения рака;

3) активизирует гены, предрасполагающие к раку. Останавливает запрограммированную гибель клеток;

4) разрушает мембраны клеток.

Как защититься от свободных радикалов?

Свободные радикалы могут быть нейтрализованы антиоксидантами. Есть два типа молекул антиоксидантов:

1) эндогенная антиоксидантная система, состоящая из энзимов, производимых нашим организмом: супероксид-дисмутазы, каталазы и пероксидазы;

2) экзогенные субстанции, потребляемые с продуктами питания, которые отлавливают свободные радикалы: витамины С и Е, продукты фитохимии: каротиноиды, хлорофилл, полифенолы и т.д.

Для того чтобы система антиоксидантных энзимов функционировала правильно, нужны определенные олигоэлементы: селен, медь, цинк и марганец. Наша антиоксидантная система более эффективна, когда олигоэлементы поступают в организм естественным путем, то есть с пищей.

Откуда берутся свободные радикалы?

Свободные радикалы образуются в организме, сопутствуя таким процессам и событиям, как усвоение пищи, обмен веществ, дыхание, физическая активность, эмоциональные конфликты, прием лекарств, прививки, повышенная температура, воспаления и т.д. К образованию наибольшего количества свободных радикалов приводит химиотерапия. Поэтому очень важно, чтобы во время химиотерапии мы употребляли больше антиоксидантов и олигоэлементов, которые усиливают нашу антиоксидантную систему и противостоят канцерогенному воздействию химии.

Больше всего свободных радикалов производит печень, она же больше всего их и уничтожает.

Какая пища является наибольшим антиоксидантом?

Сильными антиоксидантами являются: шоколад, зеленый чай и грибы.

Из средиземноморских фруктов: лимон, слива, абрикос, виноград, дыня, мандарин, арбуз, мушмула, персик, яблоко, апельсин, черешня и клубника.

Из тропических фруктов: маракуйя, лайм, авокадо, ананас, папайя, манго, банан.

Из средиземноморских специй: тмин, орегано (душица), перец и тимьян.

Из специй для кондитерских изделий: корица, мята, ваниль, имбирь и мускатный орех.

Перекрываем питание раковым клеткам

Чтобы рак мог прогрессировать, ему необходимо получать адекватное количество кислорода и питания. В этом раковой клетке помогает физиологический процесс, используемый организмом для заживления раны. Этот процесс называется ангиогенезом. Наш организм создает новые сосуды только тогда, когда нужно реставрировать ткань, – например, если имеется рана. Рак вынуждает создавать новые сосуды для собственного обеспечения.

> **ВАЖНО!** Если вы перекроете раку поступление питания, он не сможет развиваться, рак умрет от голода и опухоль исчезнет.

Представьте себе процесс ангиогенеза в виде системы расходящихся туннелей (сосудов); в ней строятся все новые и новые ответвления, по которым опухолевые клетки снабжаются питанием и путешествуют, чтобы распространять метастазы.

Следуя разработанной в семидесятых годах теории Иуды Фолкмана, можно замедлить рак, если перекрыть пути, снабжающие его питанием. Без пищи рак умрет.

Фолкман показал, что микроопухоли не превращаются в опухоли, если они не располагают сетью питающих их сосудов. Для формирования новых сосудов опухоли вырабатывают ангиогенин, действующий как гипнотизер, что заставляет

кровеносные сосуды организма приближаться и строить новые. Фолкман доказал также, что существует субстанция – ангиостатин, которая парализует рост новых кровеносных сосудов.

Ассистенту Фолкмана, Майклу О'Релли, удалось выделить ангиостатин в моче мышей, и он проделал феноменальный опыт. Хирург ввел в спинной мозг двадцати мышей очень агрессивный рак. Привитая опухоль быстро дала метастазы в легкие. Затем он сделал укол ангиостатина половине мышей и стал ждать появления признаков дальнейшего развития заболевания. У одних мышей эти признаки проявились, у других – нет. Доктор решил сделать аутопсию и тем и другим мышам. Легкие мышей, которым не кололи ангиостатин, были черными, тогда как легкие мышей, получивших лечение, оказались розовыми и здоровыми.

Фармакологическая промышленность пытается находить антиангиогенные препараты, аналогичные ангиостатину. При раке яичников и фаллопиевой трубы используется бевацизумаб (Авастин R). Эти препараты не имеют побочных эффектов химиотерапии, но тоже токсичны.

В лабораторных условиях результаты обнадеживают, однако когда лекарство применяется на практике, его эффективность весьма ограничена. Как только пытаются атаковать одну из причин рака, дают о себе знать другие.

Я считаю, что, если бы официальная медицина осуществляла холистическое (целостное) лечение рака, результаты были бы лучше. Если мы попытаемся создать противовоспалительную среду и, кроме того, будем вводить в наше питание натуральные антиангиогенные молекулы, мы наверняка получим результаты лучше, чем с Авастином, причем без побочных эффектов. К сожалению, нет исследований, сравнивающих результаты лечения людей, которые прошли курс лечения с антиангиогенным и противовоспалительным питанием, и людей, принимавших Авастин.

> **ВАЖНО!** Вы уже знаете, как создать противовоспалительную среду. Тогда я сообщу вам новость: существуют антиангиогенные продукты питания, которые позволяют убить рак голодом. Среди них: куркума, грибы, зеленый чай, красные фрукты, крестоцветные и цитрусовые. Есть даже травы с антиангиогенным эффектом. Это чай с Явы, или ортосифон.

Отказываемся от сахара – основной пищи рака

Рак питается сахаром, этот факт вам нужно хорошенько запомнить. Раковые клетки для своего роста требуют питания. Около семидесяти лет назад Отто Варбург (1883-1970), ученый, получивший Нобелевскую премию, открыл, что «топливом», необходимым для этих клеток, является сахар.

Онкологи усвоили эту данность и применяют это в диагностике, чтобы знать, есть ли в организме метастазы. Используется проба ПЭТ (позитронная эмиссионная томография), состоящая в том, что пациенту вводят в вену глюкозу с радиоактивным фтором. После того как пациент получил большую дозу сахара, его укладывают отдыхать; за это время сахар распространяется по всем органам. Дальше пациента помещают под специальный аппарат, который определяет зоны, где наблюдается гипергликемия (наибольшее скопление сахара). Именно в этом месте, возможно, имеются метастазы. Чем больше сахара сконцентрировано в зоне, тем активнее и агрессивнее опухоль.

Когда мы потребляем сахар, его уровень в крови быстро поднимается, что заставляет наш организм противостоять этому и стимулировать поджелудочную железу выделять инсулин, который избавляется от избытка сахара, усиливая его поступление в клетку. Но инсулин не вырабатывается в одиночку. Вместе с инсулином производится инсулиноподобный фактор роста (ИФР-1), стимулирующий рост и размножение клеток. Как инсулин, так и ИФР через активацию продукции провоспалительных веществ вызывают воспаление и способствуют распространению рака на соседние ткани.

С сороковых годов пищевая промышленность стала использовать в производстве рафинированный сахар. Рафинад – яд, лежащий в основе причин возникновения большинства заболеваний нашей цивилизации: ожирения, диабета и рака.

В среднем мы потребляем около 70 кг сахара в год. Выпивая стакан колы, мы потребляем 10 кусочков сахара (1 кусочек = 10 г). Вообразите, сколько сахара мы съедаем лишь с подобными напитками. Есть люди, которые пьют колу каждый день. Это соответствует 36,5 кг сахара ежегодно.

Первобытный человек потреблял только тот сахар, что находился во фруктах и иногда в меде; иными словами, он съедал приблизительно 2,5 кг в год. Между 2,5 кг и 70 кг большая разница. Такой огромный прирост – причина сегодняшней эпидемии рака.

Избыточное потребление сахара не только стимулирует выделение инсулина, но также может стать причиной рака, поскольку эта субстанция повышает активность белка В-катенина,

тесно связанного с ростом опухоли. Высокий уровень сахара приводит к изменению в белке В-кате-нин, что способствует размножению опухолевых клеток в тонком кишечнике, молочной железе, яичниках, поджелудочной железе, толстой кишке и т.д.

ВАЖНО! Гипергликемия, повышенный уровень сахара в крови, вызывается потреблением не только сахара, но и пищи с высоким гликемическим индексом (ГИ). Такая пища обладает свойством почти мгновенно поднимать уровень сахара.

Продукты с высоким ГИ	Гликемический индекс
Кукурузный сироп	115
Сахароза. Сироп из кукурузы, пшеницы и глюкозы	100
Жареный картофель. Крахмал	95
Мука из белого риса	90
Кукурузные хлопья, тапиока, рисовая каша, рисовые лепешки, кукурузная мука, попкорн, булочки в гамбургерах	85
Финики, пшено, кукурузная каша, белый хлеб, белый рис, картофель отварной, мюсли на завтрак с сахаром, белая пшеничная мука, тростниковый сахар, напитки, содержащие сахар	70
Кленовый сироп, кукуруза, картофель в мундире, рисовая вермишель, кускус из пшеницы, бисквит, варенье	65
Мед, цельная пшеничная мука, макаронные изделия из белой муки	60
Пакетированные соки	55

Обнаружив соотношение между раком и сахаром, я задалась вопросом: почему онкологи не лечат пациентов как диабетиков и не прописывают метформин. Это очень хороший препарат, контролирующий уровень сахара в крови. Я рада, что некоторые исследователи занялись данным вопросом; уже есть работы, доказывающие эффективность метформина для онкологических больных.

У вас нет необходимости принимать метформин, достаточно исключить из пищи сахар и продукты с высоким

ГИ. Если вам захочется финик, съешьте его с продуктом, у которого низкий ГИ. Перестав есть сахар и белый хлеб, вы увидите, как намного упадет сахар. Потребление пищи с высоким ГИ связывают с раком поджелудочной железы, толстой кишки и яичников.

Сначала перестанем есть сахар, потом введем в нашу диету продукты с низким индексом гликемии. К ним относятся все овощи, ароматические травы и специи, грибы, водоросли, орехи, семена, зерновые без глютена и большинство фруктов, за исключением банана.

Продукты с низким ГИ	Гликемический индекс
Рыба	0
Специи, авокадо	5
Мангольд (листовая свекла)	10
Агава, спаржа, огурцы, маслины, миндаль, фундук, фисташки, лук, грибы, имбирь, укроп, сельдерей, капуста, кабачок, лук-порей, цветная капуста	15
Лимонный сок, какао, шоколад с содержанием какао >85%, артишок, баклажан, соевый соус	20
Красные фрукты, семечки	25
Овощи (особенно чеснок), миндальное молоко, амарант, киноа, яблоко, груша, апельсин, черный рис	30

Если высокий уровень сахара в крови – это питание для рака, что происходит с диабетиками? Как вы думаете, у них больше или меньше риск заболеть раком? Конечно, диабетики больше рискуют заболеть раком печени, поджелудочной железы, толстой и прямой кишки, шейки матки, молочных желез и мочевого пузыря.

Каким образом подсластить пищу без сахара? Есть хороший выход: стевия и сироп из агавы; гликемический индекс у этих растений низкий.

Стевия (сладкая трава) распространена в Парагвае. Она в триста раз слаще обычного сахара и имеет ноль калорий. Она идеальна для подслащивания настоев. Помогает регулировать уровень сахара в крови, является противовоспалительным средством и стимулирует иммунную систему.

На опытах с мышами стевия доказала свою способность ингибировать рак так же, как куркума, которая, мы это увидим дальше, считается одним из самых мощных среди натуральных противораковых средств.

Стевия полезна при лечении как рака, так и диабета и гипертензии.

Противораковые свойства стевии обеспечивают стевиозид, ребаудиозид А и стевиол.

Стевия принадлежит к тому же семейству растений, что и одуванчик, цикорий, подсолнух. Легко выращивается в домашних условиях.

Применяется в виде:

♦ настоя из свежего или сушеного листа; свежий лист

используется также как добавка к блюду (например, к салатам) или просто жуется;

♦ в качестве подсластителя. Это экстракт стевии. Подсластитель бывает в различных формах:

1) порошка;
2) жидкости, упакованной во флаконе с пипеткой;
3) таблеток, похожих на сахарин.

Идеально употреблять ее в виде свежего или сушеного листа. Лист содержит в себе все противораковые компоненты стевии. Настой, приготовленный из двух столовых ложек высушенного листа, следует принимать дважды в день, а свежие листья (3—4 штуки в день) жевать.

Сироп из агавы. Это экстракт сока кактуса (то же растение, что используется для текилы), гликемический индекс которого очень низок и идеален для приготовления десертов и сладостей. Обладает высоким содержанием антиоксидантов, служит полезной альтернативой сахару.

Натуральные подсластители с низким ГИ	**Натуральные подсластители с высоким ГИ**	**Искусственные подсластители**
Рекомендуемые	*Потреблять умеренно*	*Избегать*
Стевия	Тростниковый сахар	Сахар белый и темный. Сахар инвертированный. Сахар-сырец
Сироп из агавы	Коричневый сахар	Глюкоза, сироп с глюкозой
Мед из акации	Мед	Аспартам
Кокосовый сахар	Кленовый сироп	Искусственная фруктоза
Сушеные абрикосы	Финики	Сахарин
Сироп из фруктов		Декстроза

Понижаем кислотность и гипоксию

Опухолевые клетки создают вокруг себя микросреду, благоприятную для своего роста и прогрессии. Эта микросреда, богатая молочной кислотой, нуждается в кислороде.

Межклеточный pH злокачественных опухолей составляет 6,5

—6,9, тогда как pH нормальных тканей более щелочной, его показатели колеблются между 7,2 и 7,5. Кислота ответственна за развитие опухолей, сопротивляемость химиотерапии и облучению.

> **ВАЖНО!** Метастазы связаны со способностью опухолей выделять кислоту. Чем больше вокруг рака кислоты, тем он агрессивнее и тем у него больше возможности разрастаться и создавать метастазы.

Опухоли «выбрасывают» кислоту, вызывая раздражение и воспаление, которое способствует прогрессии опухоли и появлению метастазов. Кислота провоцирует также гибель здоровых клеток, которые окружают опухоль и стремятся ее заблокировать.

Опухолевые клетки растут очень быстро и поэтому нуждаются в питании, и, как мы уже видели, с этой целью они формируют новые сосуды. Но эта сеть сосудов имеет дефекты, и количество кислорода, поступающего в опухолевую клетку, невелико, поэтому опухолевая клетка должна научиться преобразовывать питание в энергию в условиях гипоксии (недостатка кислорода). Кислород необходим также для того, чтобы нормальная клетка трансформировала глюкозу в энергию.

> **ВАЖНО!** Чем больше кислотность и гипоксия, тем агрессивнее опухоль.

Итак, раковая клетка стремится к выживанию и преобразованию глюкозы в энергию без участия кислорода, посредством механизма, который называется гликолизом. Этот механизм запускается благодаря фактору ШГ-1а, обусловленному гипоксией. Но гликолиз малоэффективен для получения кислорода. Ему надо использовать большее количество глюкозы для получения того же объема энергии, как посредством клеточного дыхания с участием кислорода. В гликолизе продуцируется много свободных радикалов и молочной кислоты. Свободные радикалы наносят еще больший вред здоровым клеткам, а молочная кислота дает еще больше кислотности. Все это создает очень благоприятные условия для развития рака.

Поскольку гликолиз малоэффективен, подобно двигателю, который плохо запускается и требует для работы много бензина, опухолевая клетка требует много сахара для производства энергии. Она добывает этот сахар (глюкозу), повышая в мембране число рецепторов инсулина, забирая всю циркулирующую в крови глюкозу себе.

На лабораторном уровне была предпринята попытка сделать среду обитания рака более щелочной. Знаете, что для этого употребляется? Бикарбонат натрия! Обычная сода! Эксперименты показывают, что питьевая сода способна менять pH опухолей и избегать образования метастазов. Потребление бикарбоната натрия животными воздействует на pH опухоли, но не на pH крови. В настоящее время занимаются поисками препаратов, которые создают щелочной pH вокруг опухоли, не воздействуя на pH крови, который не должен сильно изменяться, чтобы организм работал нормально.

Это пока эксперименты. Не нужно бежать в супермаркет и запасаться содой. Еще не известен ни результат ее действия на человека, ни оптимальные дозы. Так что лучше подождать новых исследований.

> **ВАЖНО!** Ответственен наш ежедневный яд – сахар. Избыток кислот вокруг опухоли – это результат обмена глюкозы (сахара). Чем больше потребленного сахара, тем выше кислотность и распространение рака.

Вам нужны еще аргументы, чтобы перестать есть сахар?

Развенчаем мифы. Щелочные продукты меняют pH

Есть много защитников щелочного питания, которые основаны на том, что рак растет в кислотной среде, поэтому они предлагают исключать кислую пищу и потреблять щелочные элементы, которые могут менять pH крови. Чтобы знать, кислый или щелочной ваш pH, предлагается использовать реактивные полоски, измеряющие pH в моче.

Пища меняет pH в моче, но не в крови, pH крови изменить трудно, он варьируется в зависимости от работы почек и легких, но не из-за пищи, которую мы едим. Показатель pH крови меняется незначительно (7,35—7,45), и, когда это происходит, мы заболеваем.

> **ВАЖНО!** Перестаньте классифицировать продукты как кислые и щелочные! Помните, главное – снизить употребление в пищу мяса, сахара и молочных продуктов и повысить употребление фруктов и овощей.

Если мы отвернемся от здоровой жизни, а наполним организм токсинами, плохой пищей и стрессами, то мы увеличим риск заболеть раком.

Рак в цифрах

Рак – общий термин, обозначающий широкую группу заболеваний, которые могут поразить любую часть организма. Его называют также «злокачественной опухолью» или «злокачественной неоплазией». Существует больше ста типов рака. Рак – эпидемия нашего века, число случаев заболевания раком все увеличивается.

Слово «рак» звучит фатально и отождествляется с неминуемой смертью. Цифры, фигурирующие в статистике, вызывают головокружение.

> **ВАЖНО!** Каждые 3 секунды в мире диагностируется новый случай рака, и каждые 5 секунд кто-нибудь умирает от рака.

Сегодня подсчитано, что в Испании более полутора миллионов человек когда-то болели или болеют раком. Одному из двух-трех мужчин и одной из четырех-пяти женщин на протяжении жизни диагностировали рак. Только в Испании каждый день выявляется 445 новых случаев и 308 человек ежедневно умирает от рака. Прогнозируется, что в 2015 году будет 222 062 новых случая рака, цифры неумолимо растут. Рак в Испании, как и в других странах мира, превратился в острую проблему для здоровья населения. Рак – это постоянно прогрессирующее

заболевание. С 1987 года ежегодные показатели выросли на 54%, особенно увеличилось количество случаев рака молочной железы (58,8%) и рака простаты (121,5%).

У женщин чаще всего поражаются молочные железы; затем следуют толстая кишка, шейка матки, легкие и желудок.

Мужчины чаще страдают раком легких; после идет рак простаты, желудка, толстой кишки и печени.

Смерть от рака

Когда я училась на медицинском факультете, на лекциях по превентивной медицине нам говорили, что основной причиной смертности в мире являются сердечно-сосудистые заболевания.

В настоящее время картина изменилась, теперь во многих развитых странах преобладает РАК. Согласно данным ВОЗ, количество смертей, вызванных раком, в 2008 году составило 7,6 миллиона (13% всех смертей независимо от причины). В то время

как смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается, смертность от рака продолжает расти, несмотря на деньги, вложенные в новые лекарственные средства.

Онкологические заболевания, которые вызывают наибольшую смертность, это: рак поджелудочной железы, легких, печени, кожи и пищевода.

В 2008 году было выявлено 6 044 170 случаев рака у женщин, из них умерли 3 345 176.

Что касается мужчин, диагностировано 6 617 844 случая, и умерли 4 219 626.

ВАЖНО! Рак встречается у одного из трех мужчин и у одной из четырех женщин.

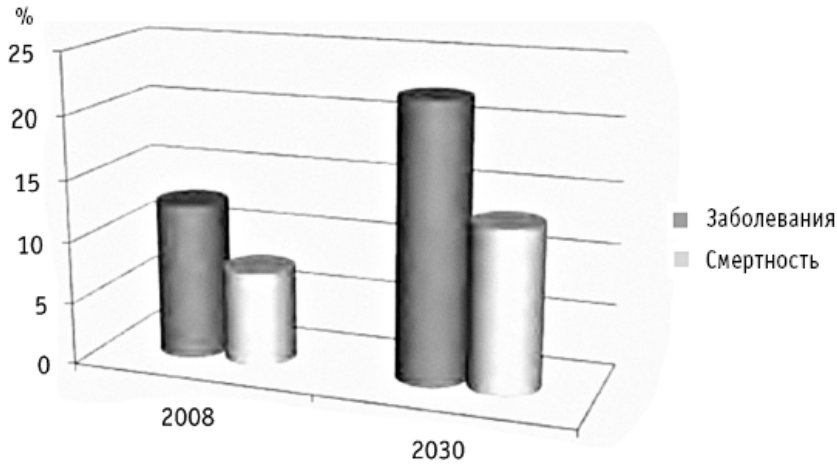
Прогнозируется, что заболевания и смертность от рака будут расти во всем мире, а к 2030 году достигнут 22,2 миллиона случаев заболевания и 13,1 миллиона случаев смерти, что предполагает увеличение на 70%. Такое увеличение обязано, в основном, образу жизни.

Большинство заболеваний придется на слаборазвитые страны – в наиболее бедных странах увеличение дойдет до 90%. Причина в том, что эти страны отвергли традиционную пищу и народные обычаи, заменив их западной моделью жизни и питания, богатой сахаром и переработанными продуктами.

Сегодня в странах с очень низкими доходами, особенно в южных регионах Африки, высок показатель инфекционных и онкологических (что неразрывно связано) заболеваний, таких как рак шейки матки, гепатит, рак желудка и саркома Капоши.

В странах с высоким уровнем жизни наблюдается много случаев развития раковых опухолей, вызванных табаком, ожирением и неправильным питанием (рак молочной железы, простаты, толстой и прямой кишки).

К 2030 году в бедных странах снизится число случаев рака, связанного с инфекционными заболеваниями, но увеличится количество случаев, вызванных ожирением и неправильным питанием.



Несмотря на все исследования и деньги, вложенные в лечение рака различными правительствами, лишь половина раковых пациентов смогут прожить более пяти лет после постановки диагноза. Это происходит потому, что мы тратим много на диагностику и лечение, но ничего не вкладываем в профилактику. ВОЗ подсчитала, что 30% смертей от рака обусловлены шестью факторами риска, сопряженными с поведением и питанием.

♦ Повышенный индекс массы тела, ожирение и недостаток физической активности. Все вместе привело к 274 000 случаям смерти от рака в год.

♦ Курение табака. Вызвало в год 1,8 миллиона смертей от рака. Курение, один из главных в мире факторов риска, приводит в год к 22—25% смертей от рака вообще и к 71% смертей от рака легких. Табак является основной причиной смерти и болезни, которую можно было предотвратить.

♦ Потребление алкоголя. Вызывает в год 351 000 смертей от рака.

♦ Вирусная инфекция папилломы человека, передающаяся половым путем, и вирус гепатита В и С. Ежегодно 235 000 случаев смерти от рака. Эти вирусы отвечают за 20% смертей ежегодно в странах с низкими и средними доходами.

♦ Канцерогенные вещества в окружающей среде на работе и дома. Приводят, как минимум, к 150 000 смертным случаям по причине рака в год.

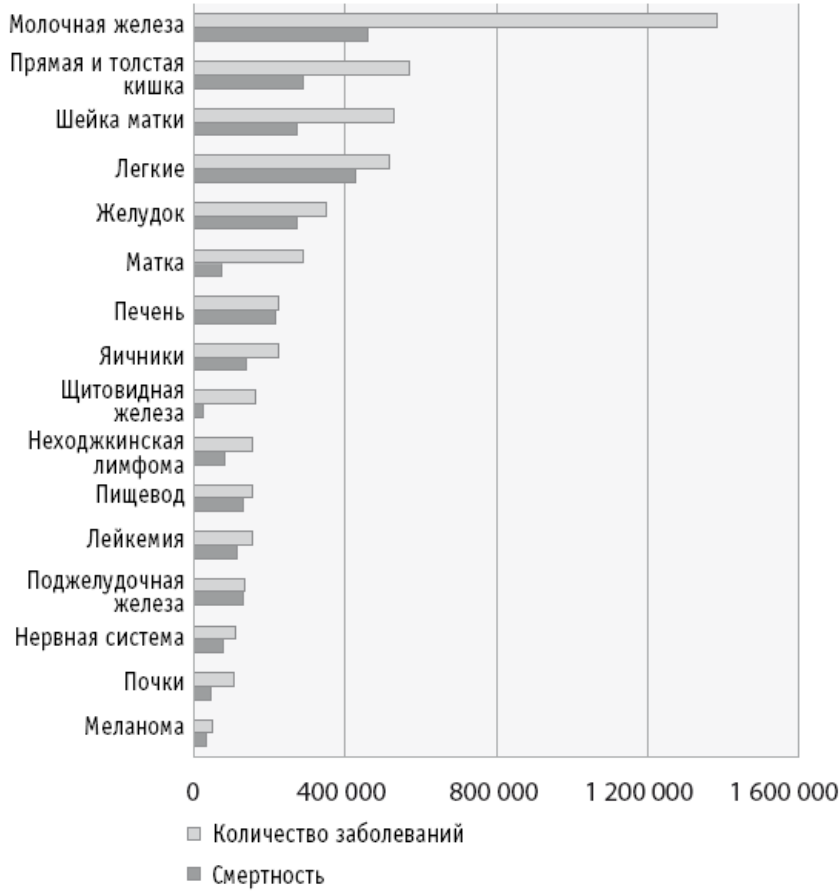
♦ Малое потребление овощей и фруктов. Пища, насыщенная токсинами. Около 35% смертей от рака.

Смертность от рака в Испании

В 2007 году в Испании от рака умерло 99 763 человека: 62 430 мужчин и 37 333 женщины. Самой смертельной опухолью является рак легких, за ним следует рак толстой и прямой кишки. Это сведения Национального центра эпидемиологии Института Карла III.

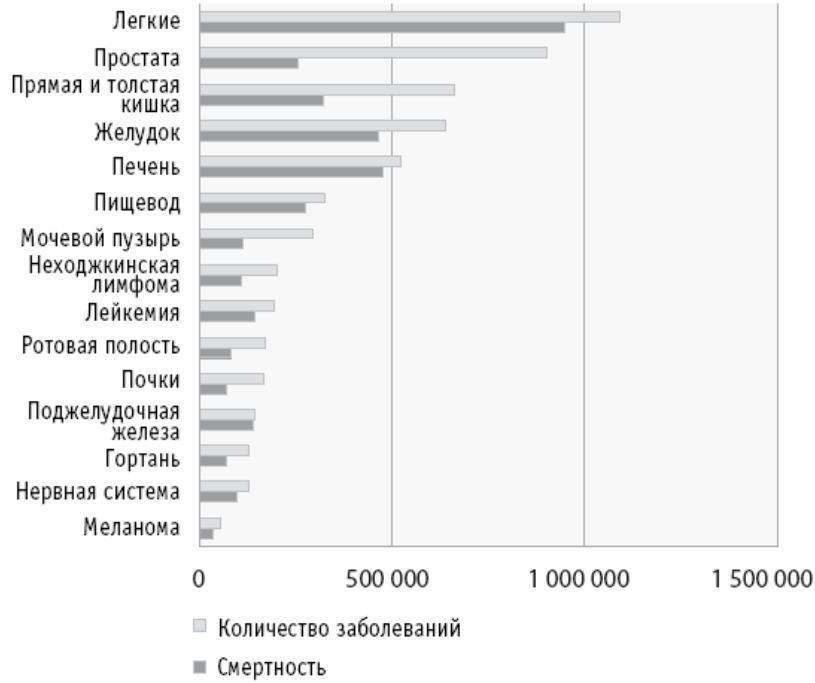
Локализация	Смертность у мужчин	Смертность у женщин
Легкие	16 859	2624
Толстая и прямая кишка	7585	5490
Простата	5409	--
Молочная железа	--	5939
Желудок	3533	2170

ЗАБОЛЕВАНИЯ И СМЕРТНОСТЬ В МИРЕ ОТ РАКА У ЖЕНЩИН (2008)



Случаи заболевания раком среди населения Испании в 2015 году прогнозируются в количестве 222 069, из них: 136 961 мужчин и 85 108 женщин. Самым распространенным типом рака является рак прямой и толстой кишки, затем идет рак легких и рак молочной железы.

ЗАБОЛЕВАНИЕ И СМЕРТНОСТЬ В МИРЕ ОТ РАКА У МУЖЧИН (2008)



Смертность в Испании увеличивается в невероятных пропорциях. В 1975 году смертность от рака составляла 52 503 человек, а в 2006-м она выросла почти вдвое, достигнув 98 000.

ВОЗ еще не опубликовала статистику последних лет, но мы знаем, что цифра относительно 2008 года выросла.

Все эти данные вызывают ужас. Представьте, как пришлось мне, врачу, узнать, что у меня один из самых смертельных типов рака, в поздней стадии, с метастазами. Я уже видела своего сына сиротой самое большее через пару месяцев. Но я решила, что эти цифры не для меня. Они для тех, кто сидит на диване в ожидании неизбежной смерти. Вам покажется странным, но есть люди, которые при известии о раке соглашаются с тем, что умрут, и умирают от тоски и страха.

Мне тоже было страшно, очень страшно. Я плакала непрерывно, а когда больше не могла плакать, решила, что сама отвечаю за свою болезнь и за свое здоровье, и принялась за работу. Сначала изучила связь рака с окружающей меня средой, питанием, мыслями, а потом сразу стала применять на практике полученные знания. И вот я рассказываю, что мне помогло излечиться от рака, надеюсь, и вам поможет. Забудьте о статистике и цифрах, таких ужасных и обескураживающих. Вместе мы увидим, как можно предупредить и лечить рак. С этого момента я хочу, чтобы вы продолжили чтение с позитивными

мыслями, улыбкой и желанием выздороветь, а если вы не больны, с желанием никогда не иметь рака в своем организме. Вы готовы? Тогда пойдем.

Почему возникает рак? Внешние факторы и генетика

Рак начинается в клетке. Превращение нормальной клетки в опухолевую – процесс многофазовый и заключается обычно в развитии предракового новообразования в раковую опухоль. Рак вызывается многими причинами, мы проанализируем их в нашей книге. Здоровая клетка для своего преобразования в раковую должна претерпеть некоторые изменения. Эти изменения являются результатом взаимодействия генетических и внутренних факторов пациента с факторами окружающей среды.

Внутренние факторы

♦ Наследственные генетические изменения.
♦ Гормоны.
♦ Состояние иммунной системы.

Агенты в окружающей среде

♦ Физические канцерогены, такие как ультрафиолетовое излучение, ионизация.

♦ Химические канцерогены: асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды), бензопирен (присутствует в жареной и копченой при высоких температурах пище), лекарственные средства (химиотерапия, иммунодепрессанты).

♦ Биологические канцерогены: инфекции, вызванные различными вирусами, бактериями и паразитами.

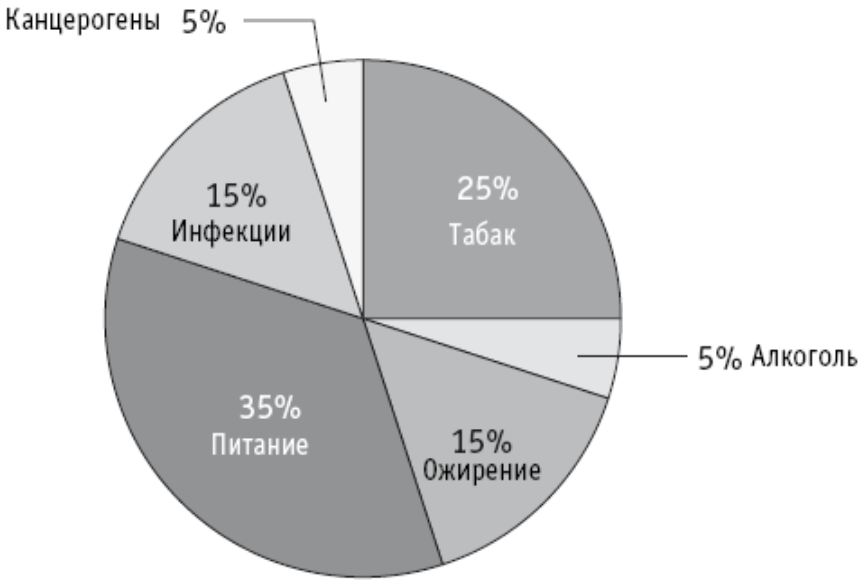
♦ Табак, алкоголь, нездоровая диета, ожирение, отсутствие физической активности – основные факторы риска заболевания раком во всем мире.

Некоторые типы рака, например простаты, молочной железы и толстой кишки, чаще встречаются в развитых странах, так как эти заболевания тесно связаны с неправильным питанием. Другие виды рака, такие как рак печени и рак шейки матки, больше свойственны развивающимся странам. Опухоли этого типа связаны с хронической вирусной инфекцией.

Наличие одного лишь фактора при всей его канцерогенности, как мы видим, не вызывает рака. Для возникновения и развития рака необходимо сочетание различных факторов. Когда мы находимся в одном помещении с больным гриппом, который чихает и кашляет, распространяя инфекцию на всех

присутствующих, обычно не все заболевают гриппом. Заболеет человек гриппом или нет, зависит от многих факторов, и один из важных – иммунная система. Если она в полном порядке, у нас не будет гриппа, если она подавлена – вероятность им заболеть велика.

ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ



Какова роль генов?

Какую роль играют гены? Многие считают генетику, унаследованную от родителей, виновницей рака и полагают, что судьбу не изменить, так как рак вписан в их ДНК. Ничего подобного. Роль онкогенов в происхождении рака очень невелика. Ты можешь иметь ген предрасположенности к заболеванию раком, но для того, чтобы этот ген проявился и вызвал рак, необходимо участие множества факторов, которые в конечном счете определяют появление опухоли. Больше всего на возникновение рака влияет окружающая среда, а не генетический груз, унаследованный от предков. В случаях заболевания раком 90—95% падает на фактор окружающей среды, образ жизни, а 5—10% на генетику.

В настоящее время наука делает много для изучения генов с целью предупреждения и лечения генетических заболеваний, в частности рака. Когда ученые расшифруют ДНК, мы узнаем, есть

ли у нас предрасположенность к раку легких, но до самого заболевания путь может быть долог. Иными словами, большее влияние на возможность заболеть раком оказывает наше окружение, а не гены. Когда мы переезжаем из одной страны в другую, риск онкологии варьируется в зависимости от показателей этого заболевания в стране. При изучении возможности возникновения рака у близнецов выяснилось, что случаи заболеваемости варьируются. Если бы генетика играла столь большую роль, близнецы болели бы одним и тем же типом рака. В реальности только 20% из идентичных женщин-близнецов обе страдают раком молочной железы.

ВАЖНО! В возникновении рака окружающая среда имеет больший вес, чем генетика.

ПРИЧИНЫ РАКА

Эпидемия XXI века

Почему мы говорим об эпидемии рака? Отчего так много молодых болеет раком? Почему увеличивается количество смертельных исходов, когда проводится все больше исследований, а в лечение вводится все больше новшеств?

Почему столько рецидивов? Понять, почему так много случаев рака, – цель нашей книги.

Узнав причины возникновения болезни, мы получим инструменты для ее предупреждения и лечения. Когда мы устраним причины, мы сможем противостоять раку и снизить заболеваемость. Если мы не только устраним факторы, вызывающие заболевание, но и изменим режим питания, обогатив его фруктами и овощами, мы уменьшим риск заболеть на 70%.

Изменения в образе жизни играют большую роль в предупреждении рака. Как только вам диагностировали рак и начали проводить соответствующее лечение, вы дополнительно можете сделать очень многое, чтобы излечиться.

По данным ВОЗ, более 30% смертных случаев по причине рака можно избежать, исключив:

- ♦ курение;
- ♦ увеличение веса или ожирение;
- ♦ нездоровое питание с недостаточным потреблением овощей и фруктов;
- ♦ малоподвижный образ жизни;
- ♦ потребление алкогольных напитков;
- ♦ вирусные инфекции;
- ♦ вдыхание загрязненного воздуха в городах;
- ♦ использование токсичных продуктов в косметике и на кухне.

Если 90—95% заболеваний раком вызвано окружающей средой, болезнь можно предупредить. Так что за дело. Рассмотрим одну за другой причины рака, чтобы избежать заболевания как можно раньше. Мы уже знаем, что рак может быть вызван унаследованными генетическими мутациями, что изменить невозможно, но пристрастия в пище и стиль жизни находятся в наших руках. Давайте сделаем это и удалим рак из своей жизни.

> **ВАЖНО!** В случае присутствия унаследованных генов, предполагающих рак, болезнь возникнет только тогда, когда ей «помогает» среда. Онкоген проявит себя лишь в пораковом окружении.

Имейте в виду, что это статистика, а статистика требует объяснения. Есть люди, которые курят, пьют, ежедневно едят неизвестно что, не делают физических упражнений, толстеют и не болеют раком. И есть люди, которые себя очень берегут и тем не менее страдают от рака. Но если вы живете в токсичной среде и потребляете нездоровую пищу, вы заболеете либо раком, либо

диареей, гипертензией или инфарктом миокарда. Ведя здоровый образ жизни, вы будете наслаждаться своим здоровьем. Если вы однажды выпьете рюмочку или съедите гамбургер, вы не заболеете раком. ВОЗ и статистика просто говорят нам, что нужно беречь себя, стараться вести себя разумно, держаться подальше от табака и алкоголя. Давайте двигаться, есть здоровую пищу, и риск заболеть раком значительно снизится.

Алкоголь

> **ВАЖНО!** Обильное потребление алкоголя связывают с увеличением заболеваемости и смерти от рака пищевода, прямой кишки, печени и молочной железы.

Если мы злоупотребляем алкоголем и к тому же подхватили вирус гепатита В или С, вредный эффект алкоголя умножается.

От 25 до 65% рака полости рта и пищеварительного тракта приписывают чрезмерному потреблению алкоголя, 80% злокачественных опухолей можно избежать, отказавшись от курения и выпивки.

Смертность от рака по причине алкоголя колеблется между 6 и 28%, в зависимости от страны. Во Франции 20% смертей из-за рака обязано алкоголю.

Как алкоголь влияет на рак?

Алкоголь является мощным воспалительным агентом, особенно по отношению к печени. Кроме того, этанол (этиловый спирт) – еще один мощный канцероген. Этанол преобразуется в ацетальдегид с высвобождением свободных радикалов. Этанол испаряется при нагревании до 80 ˚С. Когда мы используем вино для придания вкуса рису, этанол испаряется в процессе готовки.

Спирт активирует также ядерный фактор каппа-В (NF-k B), нашего главного врага, мешающего жить без рака.

Когда совмещаются алкоголь и табак, часто встречающееся явление, особенно в выходные дни, бензопирен, присутствующий в табачном дыме, еще больше абсорбируется пищеводом и риск заболеть раком увеличивается.

Чтобы метаболизировать алкоголь, необходимо рассчитывать на воздействие фермента, который называется альдегиддегидрогеназа. У людей, не обладающих этим ферментом или обладающих им в малой степени, например у азиатов и некоторых женщин, риск заболеть раком пищевода, вызываемого алкоголем, возрастает. Дефицит данного энзима проявляется непереносимостью алкоголя, при этом мы быстро ощущаем его негативный эффект.

Курение

Связь табак-рак уже известна нашему обществу, правительство постепенно принимает меры по снижению потребления табака.

Табак следовало бы считать ядом и запретить его продажу, ведь известно, что он является одним из самых сильных канцерогенов. Табак влияет на возникновение большинства опухолей, особенно в легких.

Табак – причина 25% смертей от рака; 90% лиц, у которых диагностирован рак легких, курильщики.

О вреде табака больше добавить нечего. Он не только порождает рак, но и снижает эффект химиотерапии.

> **ВАЖНО!** Табак – яд. Пожалуйста, бросьте курить. Если вы курите, бросьте как можно раньше. Никогда не курите в присутствии некурящих.

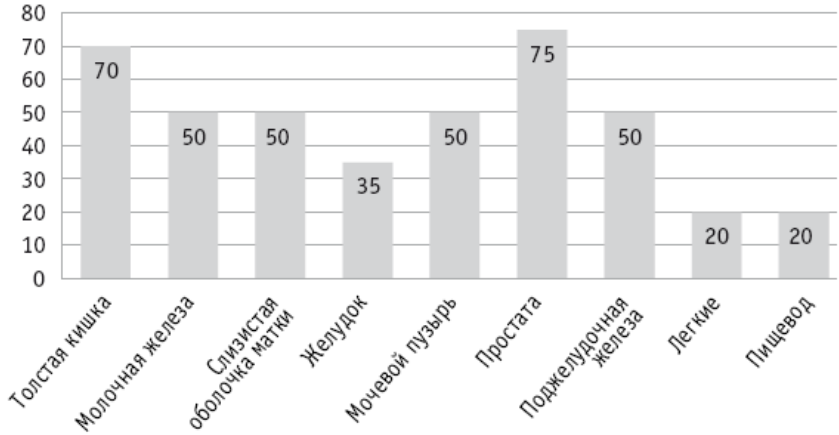
Питание

Существует большая связь между тем, что мы едим, и болезнями, которыми мы страдаем.

Обычно мы осваиваем питание и образ жизни той страны, в которой живем. В зависимости от страны количество и тип онкологических заболеваний меняются.

В азиатских странах случаев рака простаты в двадцать пять раз меньше, чем на Западе (Европа и Соединенные Штаты), а рака молочной железы меньше в десять раз. Когда азиат эмигрирует в Соединенные Штаты и приспосабливается к американскому образу жизни и питанию, показатели рака, выявленного у них, сравниваются с показателями рака у американского населения.

ПИТАНИЕ КАК ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА (%)



Питаясь, мы поглощаем не только продукты, но и большое количество токсинов, которые могут быть канцерогенными: пестициды, нитрозамины, нитраты, диоксины, добавки и т.д. И все эти токсины мы можем выводить, потребляя экологические продукты и сокращая количество мяса в пище, этим простым способом мы уже противостоим раку.

> **ВАЖНО!** П итание может предупреждать болезнь, но может и вызывать ее: 30—35% заболеваний раком связаны с питанием. Особенно оно влияет на рост и развитие опухоли. Многие люди думают, что раз им диагностировали рак, то ничего не поделаешь: как много зелени и фруктов ни ешь, единственное, что может помочь, – это химиотерапия. Это не так. Изменение питания может помочь преодолеть рак и улучшить качество жизни во время лечения химиотерапией и облучением. Влияние питания зависит от типа рака. При раке простаты роль питания в лечении составляет до 75%.

Посмотрим, как влияет питание на рак, часто встречающийся в западном мире.

Рак груди и питание

Рак молочной железы сопряжен с пищей, богатой сахаром, переработанными продуктами, жирами и животным

Увеличивает риск заболеть раком молочной железы	Пища, насыщенная сахаром, рафинированными продуктами, жирами и мясом
Первая менструация в раннем возрасте	Ускоряет начало менархе (первое менструальное кровотечение)
Менопауза в позднем возрасте	Замедляет наступление менопаузы
Высокий уровень эстрогенов в крови	Увеличивает эстрогены в крови
Высокий уровень холестерина в крови	Увеличивает холестерин в крови

Чем больше потребление сахара, переработанных продуктов и мясной пищи, тем выше уровень женских гормонов в крови (прогестерон и эстрогены). Менопауза задерживается, а первая менструация начинается преждевременно, вследствие чего гормоны дольше действуют на ткани молочной железы.

Уровень эстрогенов говорит о риске заболеть раком груди. Рак груди – это гормонозависимая опухоль. Это связано с аномально высоким уровнем половых гормонов (эстрогенов и прогестерона) в крови.

Эстрогены непосредственно участвуют в канцерогенном процессе.

Большое потребление насыщенных жиров, содержащихся в пище, на 13% увеличивает риск заболеть раком груди.

У китаянок уровень эстрогенов в крови приблизительно в 2,5—3 раза ниже, чем у европеек и американок. Это зависит от типа питания. Пища, богатая жирами и животными белками, но бедная растительной клетчаткой, значительно повышает уровень эстрогенов.

> **ВАЖНО!** Можно избежать риска заболеть раком груди, если питаться продуктами, регулирующими уровень эстрогенов.

Однако врачи обычно не рассказывают об этом ни женщинам без рака, ни тем, кто им болеет. В основном из-за недостатка информации. На медицинских факультетах дается много теории, много знаний по физиологии и много того, что забывается сразу после экзамена, но нас не учат практической превентивной медицине. Нам не говорят, что знаний, полученных в университете, недостаточно, что мы должны постоянно учиться, быть в курсе последних научных открытий. Фармацевтические лаборатории предлагают нам последние достижения в области препаратов, но никто не говорит, как влияют питание и

физические упражнения на развитие болезней. Мы, врачи, должны больше знать и больше думать не о том, как лечить, а как предупредить. В основу системы здравоохранения должна лечь превентивная медицина, а не способ наложения заплатки на болячку.

При раке молочной железы медицинское сообщество имеет обыкновение назначать женщинам лечение тамоксифеном сроком на пять лет. Цель лечения тамоксифеном – заблокировать эстрогены, помешать их дальнейшему проникновению в ткань молочной железы и тем самым избежать рецидива рака. Получается, что женщинам на пять лет прописывают препарат, который в качестве побочного эффекта может вызвать рак эндометрия (слизистой оболочки матки) и тромбоэмболию. Им не объясняют, что, кроме этого, следует перестать употреблять в пищу сахар, мясо и рафинированные продукты, им тем более не сообщают, что они должны потреблять пищу с фитоэстрогенами, которые регулируют уровень эстрогенов в крови. Если они будут принимать тамоксифен, но продолжать есть продукты, изменяющие гормональный статус, не будут делать физических упражнений, то лекарству труднее осуществлять работу по регулированию женских гормонов. Это один из многих примеров того, что называется «поставить заплатку, не углубляясь в проблему».

> **ВАЖНО!** Женщины с мутированными генами ежегодно или раз в два года проходят маммографию. Эта процедура позволяет выявить, но не предупредить рак груди на ранней стадии. Более того, частое облучение может увеличить риск онкологического заболевания.

Рак груди и яичников связан с генами BRCA-1 и BRCA-2. Когда присутствует мутация этих генов, риск заболеть раком данных органов увеличивается. Мутация наследуется, и одна из пятисот женщин является носительницей мутации. Это совсем не означает, что носительница мутации заболеет раком. От факторов окружающей среды и питания в большой степени зависит, как поведут себя эти гены: проявятся или не проявятся. Половина женщин, у которых обнаружена эта мутация, не заболевают. Чтобы измененные гены себя обнаружили и развился рак, женщина должна употреблять в пищу животные белки и сахара.

> **ВАЖНО!** Обильное употребление в пищу растительной клетчатки на 10% снижает риск рака молочной железы, в отличие от алкоголя: на каждые 10 г спирта, употребляемые ежедневно, риск ракового

заболевания груди возрастает на 10%.

Когда в истории семьи существует явная предрасположенность к раку груди, многим женщинам предлагается превентивно принимать тамоксифен и даже сделать мастэктомию (удаление молочной железы). Но ни одной из них не предлагается следовать режиму здорового питания, регулирующему уровень эстрогенов. Почему мы тратим столько денег на продвижение препарата, который вызывает побочные эффекты, и не рекламируем вегетарианскую диету без сахаров? Ответ один: экономическая заинтересованность.

Некоторые химические вещества, присутствующие в окружающей среде, увеличивают уровень эстрогенов. Это ксеноэстрогены. Среди них: диоксины и поликарбонаты. Они накапливаются в организме, особенно в жировых тканях и в материнском молоке. Ксеноэстрогены способствуют возникновению рака.

Есть и другие химические субстанции, которые усваиваются, но вызывают рак груди. К ним относятся полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), присутствующие в выхлопных газах, заводском и табачном дыме, в продуктах переработки нефти. ПАУ активируют гены BRCA-1 и BRCA-2.

Рак простаты и питание

Рак простаты больше, чем другие опухоли, связан с питанием; этот фактор на 75% ответственен за этот вид рака.

Простата находится между мочевым пузырем и толстой кишкой. Рак простаты чаще всего встречается у американского и европейского населения и чрезвычайно редко бывает у японцев и китайцев.

В Соединенных Штатах у половины мужского населения присутствует латентный рак простаты, то есть он присутствует, но не диагностирован. Течение заболевания проходит медленно и не агрессивно. Всего 7% пациентов умирают через пять лет после выявления болезни.

Показатель рака простаты в большой степени зависит от места проживания. Страны с западным стилем жизни и питанием больше страдают от этой болезни. Мужчины, жившие в странах с низким уровнем заболевания раком простаты и переехавшие в страны, где этот уровень высок, приобретают такую же возможность заболеть, как и местное население. Это указывает на то, что быт и питание тесно связаны с онкологическими

заболеваниями.

> **ВАЖНО!** Рак простаты особенно зависит от потребления молока и молочных продуктов. Мужчины, злоупотребляющие молочными продуктами, в два раза больше рискуют заболеть раком простаты, у них в четыре раза больше риск развития метастазов, чем у тех, кто молочных продуктов ест мало.

Молочные продукты повышают содержание гормона IGF-1, ответственного за бесконтрольный рост раковых клеток. При повышении содержания в крови этого гормона риск заболеть раком простаты увеличивается в пять раз. Чем больше молока и производных от него мы потребляем, тем больше IGF-1 продуцирует наш организм. Употребление в пищу ферментированной сои и тофу снижает возможность заболеть раком простаты.

Рак желудка и питание

Соль, соленые, копченые и плохо замороженные продукты увеличивают риск заболевания раком желудка. Для предотвращения рака желудка мы должны употреблять меньше шести граммов соли в день (одна кофейная ложечка). Специи же, как мы видели, обладают свойством предупреждать рак. Лучше добавлять в пищу травы и специи, чем соль.

Рак толстой кишки и питание

> **ВАЖНО!** Малое потребление растительной пищи и клетчатки и обильное употребления мяса связано с возникновением рака толстой кишки. И наоборот, пища, богатая овощами, фруктами и рыбой, снижает риск рака.

Можно избежать 66—75% опухолей, если употреблять пищу, богатую овощами и бедную мясом, регулярно делать физические упражнения и отказаться от алкоголя.

Потребление 20 г клетчатки в день снижает риск рака толстой кишки на 25%.

Алкоголь увеличивает этот риск.

Рак полости рта, гортани, пищевода и питание

Диета, состоящая из овощей и фруктов, отказ от табака и алкоголя способны на 33—50% предупредить случаи заболевания раком полости рта и гортани.

Рак легких и питание

Курение – главный фактор риска развития рака легких. Тем не менее питание тоже влияет на возникновение этой болезни. Пища, богатая фруктами и овощами, снижает риск рака легких на 40%; каждые 100 г съеденных ежедневно овощей сокращают риск заболевания примерно на 12%. Это особенно актуально для курильщиков. Важно не только количество овощей и фруктов, но и их разнообразие. Каждые два разных фрукта и овоща снижают риск заболеть раком легких на 3%. Чем разнообразнее фруктовоовощная диета, тем меньше риска.

> **ВАЖНО!** Если вы не можете бросить курить, ешьте хотя бы как можно больше растительной пищи.

Ожирение

Ожирению приписывают 15—20% смертных случаев от рака.

Ожирение и лишний вес определяются индексом массы тела (ИМТ). ИМТ = вес (в килограммах) / рост^2 (в метрах).

ИМТ = кг/м^2

Адекватный вес соответствует ИМТ между 18,5 и 24,9.

В западных странах навязывается быстрое питание с жареной картошкой, гамбургерами и булочками, что, разумеется, приводит к ожирению.

> **ВАЖНО!** Риск заболеть раком в любой форме уменьшается, если увеличить потребление фруктов и овощей. Всего 200 г фруктов и овощей в день снижает риск заболеть раком на 3%.

> **ВАЖНО!** Ожирение значительно повышает риск онкологического заболевания, в первую очередь толстой кишки, груди, эндометрия, яичников, почек, пищевода, желудка, поджелудочной железы, простаты, мочевого пузыря и печени.

Ожирение появляется из-за обильного питания, богатого

жирами и сахарами. Страны Средиземноморья отошли от традиционно здоровой пищи в пользу американской, от этого в них наблюдается все больше людей с ожирением и все больше рака.

Когда мне диагностировали рак, я весила на двадцать пять килограммов больше, чем сейчас. Первое, что я сделала, узнав, что у меня онкология, – это снизила вес, о чем до этого постоянно думала.

Есть много факторов, связывающих ожирение и рак.

1. Уровень таких гормонов, как инсулиноподобный фактор роста типа 1 (IGF-1), инсулин, эстрогены и лептин, у людей с ожирением повышен, а эти гормоны связаны с раком.

2. Жировая ткань. Адипоциты продуцируют лептин, фактор некроза опухолей и интерлейкин 1, субстанции, которые активируют ядерный фактор каппа B – наиболее воспалительный агент. Есть воспаление – значит, есть рак.

Кроме того, в жировой ткани брюшины аккумулируются все токсины, с которыми мы контактируем через окружающую среду или пищу.

3. Сопротивление инсулину. Организм тучных людей оказывает сопротивление действию инсулина, потому что их поджелудочная железа должна больше работать, чтобы больше продуцировать инсулина, который бы «откладывал» глюкозу в клетках с целью избежать диабета. Синтезируя инсулин, организм производит также IGF-1, гормон, связанный с раком.

У тучных людей, даже если они не страдают диабетом, уровень сахара в крови обычно повышен. Гипергликемия активизирует ядерный фактор каппа В.

Риск заработать диабет и рак у них выше, чем у людей с нормальным весом.

4. Воспаление. Ожирение ассоциируется с воспалением, а воспаление – с онкологическим заболеванием.

В этой книге мы рассмотрим, как попрощаться с лишними килограммами простыми и здоровыми способами. Самый здоровый способ потерять в весе и тем самым предупредить рак – меньше есть. Вещь, кажется, очевидная, но как редко мы к ней прибегаем.

Голодание, ограничение калорий

Голодание состоит в ограничении потребления калорий; традиционно с лечебной целью оно применялось в различных культурах.

Животные, когда больны, голодают. Заболевшие дети тоже отказываются есть, они хотят только спать. Однако мы, взрослые, считаем, что если не поедим, то ослабнем, и заставляем себя есть, даже когда организму это не нужно. Сколько пациентов с химиотерапией, не испытывая голода, «обязаны» есть, особенно пирожные и сладости, для быстрого восстановления организма.

На опытах с животными было доказано, что голодание может вылечить от рака. На людях эта теория не опробовалась.

Когда ограничение в калориях было испробовано на мышах (не голодание, а скромное питание), то на 36% сократились случаи рака, индуцированные радиацией.

Голодание и даже просто ограничение потребления калорий помогают снизить уровень гликемии в крови и соответственно секрецию инсулина, IGF-1 и воспаление.

ВАЖНО! Ограничение в калориях помогает

предупредить и лечить рак. Нет нужды голодать целыми днями или месяцами, как это делают гуру, чтобы заметить позитивные результаты. Мы говорим всего лишь о сокращении потребления пищи. Мы склонны есть больше необходимого.

В основном мы едим намного больше, чем требует организм. Иногда мы переедаем в компаниях (семейные события, праздники, юбилеи и т.д.), иногда из-за эмоциональных потрясений (мы имеем обыкновение заесть стресс, поклевать что-нибудь, чтобы справиться с плохим настроением).

Некоторые люди используют голодание в качестве очищения. Сначала они бесконтрольно едят все, что им хочется, будь то булочки, сладкие напитки, мясо, жареная картошка, потом, испытывая чувство вины, голодают ради очищения.

Я не поддерживаю такой тип голодания. Я считаю, что мы должны есть осознанно, должны знать, что хорошо, что плохо для нашего организма, и, по мере возможности, придерживаться нужного режима. Есть нужно только тогда, когда испытываешь голод, и не поддаваться тому, что тебе навязывает компания или плохое настроение. Дальше мы поговорим о жителях Окинавы, которые меньше всего страдают онкологией. На Окинаве никогда не объедаются, как привыкли мы. Едят столько, сколько нужно, чтобы утолить голод.

Пациенты с онкологией не должны голодать, а должны есть только тогда, когда голодны, потреблять лишь здоровую пищу, а не всякую жирную и сладкую дрянь.

ВАЖНО! Ешьте меньше – похудеете и уменьшите риск рака.

Физические упражнения

Регулярные физические упражнения помогают меньше страдать от рака. А сидячий образ жизни ассоциируется с риском заболеть раком груди, простаты, кожи, поджелудочной железы и толстой кишки.

Сегодня наши дети почти не играют, как раньше, на улице, а проводят целые дни дома, не имея никакой физической нагрузки. Они играют на компьютере или смотрят телевизор. Если мы к бездействию добавим отвратительную пищу, готовые кондитерские изделия, мюсли на завтрак, печенье, бутерброды, копченые колбасы, то мы получим хороший коктейль, тяготеющий к разного рода заболеваниям: ожирение, диабет,

низкий уровень самооценки, рак.

Дети должны играть, бегать, прыгать, чтобы гармонично развиваться физически и интеллектуально.

А взрослые? Достаточно ли мы двигаемся?

> **ВАЖНО!** Женщины, предпочитающие сидеть, имеют высокий уровень эстрогенов и инсулина в крови, а также намного больше жира в отличие от женщин, регулярно делающих физические упражнения. У малоподвижных женщин рак бывает чаще, чем у активных.

Более активные люди и те, которые, преодолев рак, делают физические упражнения, имеют меньше риска рецидива по сравнению с пассивными людьми.

Сидячий образ жизни снижает иммунную защиту, повышает уровень инсулина в крови и увеличивает количество таких воспалительных молекул, как простагландин. Все эти факторы влияют на развитие рака.

Кроме того, при выполнении физических упражнений сокращается число жировых отложений на талии – основных поставщиков канцерогенных субстанций. Это своего рода свалка токсичных веществ, которые могут жить в нашем теле практически столько же лет, что и мы, если ничего не сделать для их уничтожения.

Регулярные физические упражнения стимулируют иммунную систему, освобождают эндорфины, которые дают нам ощущение счастья и помогают стабилизировать уровень сахара и инсулина в крови.

Упражнения снижают показатель рецидива на 50—60%. Посмотрите, какие невероятные результаты дает нам активность, одно лишь желание покинуть удобный диван.

Активный образ жизни доказал на практике снижение побочных эффектов химиотерапии. В частности, в случае с раком груди иногда применяются два препарата, которые оказывают вредное воздействие на сердце: доксорубицин и трастузумаб. Их негативный эффект на работу сердца женщин можно свести к минимуму при помощи обычных физических упражнений.

Пациентам с онкологией необходимо регулярно делать физические упражнения, желательно каждый день. Все должны ежедневно заниматься гимнастикой, чтобы наслаждаться здоровьем. Минимальная продолжительность упражнений – тридцать минут, причем в хорошем темпе, иначе говоря, мы должны ощущать тепло в теле, легкую испарину и почувствовать повышение ритма дыхания и биения сердца.

С физическими упражнениями пропадает усталость и

слабость, причины которых – рак и химиотерапия.

Самые рекомендуемые упражнения для человека, страдающего раком, это легкие прогулки, йога и цигун. Пешие прогулки приятны и необременительны. Сначала идем медленно и недалеко, затем увеличиваем дистанцию и скорость шага. Йога и цигун не требуют больших физических усилий, помогают снять психическое напряжение, держат нас в хорошем настроении. Последние исследования, проведенные в центре Андерсон (Соединенные Штаты), показывают, что женщины с раком груди, регулярно практиковавшие цигун, находились в лучшем психическом состоянии и боролись с болезнью с большим успехом, чем пассивные пациентки. Впрочем, каждый должен найти собственный способ физической активности, как говорится, по силам.

При некоторых видах рака противопоказаны определенные физические упражнения. Например, если имеются метастазы в костной ткани, нельзя бегать. Всегда нужно консультироваться с онкологом.

Лучше всего выполнять упражнения на свежем воздухе, пользуясь одновременно благотворным влиянием витамина D. В то же время следует защищаться от солнца, значит, не выходить в часы солнечной активности. Оптимальный выбор – пешие прогулки на природе: они позволяют находиться в контакте с природой и наслаждаться общением с друзьями.

Надевайте удобный костюм, действуйте, и тогда почувствуете в теле радость движения, что укрепит ваш дух.

Инфекции

От 10 до 25% раковых заболеваний связаны с инфекциями, вирусы и бактерии вызывают хроническое воспаление, ведущее к возникновению рака.

ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОЯВЛЕНИЕ РАКА

Вирус гепатита B и C	Рак печени
Вирус папилломы человека	Рак шейки матки
Вирус иммунодефицита (ВИЧ)	Саркома Капоши, лимфома
Вирус Эпштейна–Барр	Лимфома Беркитта
Бактерия Хеликобактер пилори	Рак желудка
Паразиты	Лимфомы
Шистосомоз	Рак мочевого пузыря

ВАЖНО! Вирусы гепатита B и C вызывают хроническое воспаление в печени и впоследствии рак печени. Вирус папилломы человека передается половым путем, он провоцирует мутации в клетках, которые вызывают рак шейки матки.

Все вирусы, бактерии и паразиты, связанные с возникновением рака, активируют фактор NF-kB.

Канцерогены в окружающей среде. Какие вещества вызывают рак?

Мы живем в канцерогенной среде на больной планете.

Атмосфера заражена множеством токсинов, повышающих вероятность возникновения онкологических заболеваний. Мы все больше отдаляемся от природы и ежедневно сталкиваемся с новыми вредоносными веществами.

Канцерогены способны нанести ущерб ДНК клетки. Эти вещества вызывают мутацию клетки, а если создается благоприятная среда для развития опухоли, мутированная клетка превращается в раковую.

Факторы окружающей среды во многом ответственны за рак, особенно токсична среда промышленных предприятий. Постоянная оценка окружающей среды проводится в научных публикациях Международного агентства по исследованию рака IARC (МАИР) и Всемирной организации здоровья (ВОЗ), которые ведут систематическое наблюдение за химическими, физическими и биологическими субстанциями, способными вызывать рак. В настоящий момент к таковым отнесено 953 вещества.

Вы имеете возможность ознакомиться с полным списком этих веществ на http://monographs.iarc.fr/ENG/ Classification/ ClassificationsGroupOrder.pdf. Список был актуализирован в июле 2014 года[1].

С сороковых годов промышленностью было выброшено в окружающую среду больше ста четырнадцати тысяч молекул, из которых оценку получили лишь девятьсот. Представьте себе количество субстанций, которые могут быть канцерогенными, но которые до сих пор не классифицированы. Считается, что существует от трех до семи тысяч канцерогенных веществ, присутствующих в окружающей нас среде. Из них около шестисот нарушают гормональное равновесие организма и, возможно, являются причиной гормонозависимого рака, например, молочной железы и тестикул (яичек).

> **ВАЖНО!** Многие из веществ, классифицированных как канцерогенные, продолжают использоваться промышленностью, заявляющей, что дозы таких веществ меньше, чем установленные в качестве токсичных. Но это ошибочно: присутствие стольких токсичных субстанций делает возможным их совокупное и, к сожалению,

непредсказуемое воздействие на организм.

Делая оценку токсичности вещества, необходимо принимать во внимание два феномена: биоаккумуляцию – накопление некоторых веществ в тканях живых организмов, и биомагнификацию – концентрация в человеческом организме токсинов, накопленных животными, поскольку человек является завершением биологической цепочки. Любопытно отметить, что в последнее время наиболее распространен рак, поражающий ткани, содержащие жир или окруженные жиром: молочная железа, яичники, простата и толстая кишка.

Николас Олеа, профессор Университета Гранады, один из самых скрупулезных исследователей окружающей среды, возглавляет группу ученых-токсикологов и эпидемиологов, делающую особый акцент на развитие биомаркеров эндокринных нарушений и их воздействия на иммунную и репродуктивную системы. Кроме того, Николас Олеа является испанским представителем в Европейской экспертной комиссии по эндокринным расстройствам. Ученый исследовал влияние определенных химических составов на такие заболевания, как рак груди, и знает, насколько велик для гормонального баланса вред веществ, имитирующих гормоны. По его мнению, присутствие таких субстанций в пестицидах, пластмассах, косметике сильно увеличило количество случаев заболевания.

Доктор Олеа начал исследовать связь рака и окружающаей среды совершенно случайно. В 1982 году он находился в Бостоне с целью изучения рака простаты. Проводя определенный анализ, он все время получал положительный результат, что с научной точки зрения совершенно невозможно. В лаборатории не могли понять, в чем дело, и были вынуждены на время прервать исследование. В конце концов оказалось, что пробирки с пробами сыворотки пациентов содержали алкилфенолы, мощные разрушители эндокринной системы, которые наделяли пробы эстрогенами и делали невозможными исследования. Неожиданное открытие положило начало изучению связи между некоторыми химическими субстанциями и раком.

> **ВАЖНО!** Влияние окружающей среды на население зависит от количественного и качественного состава химических соединений. Многие вещества, которые раньше относили к инертным, могут в сочетании с другими действовать как гормональные, в частности: пестициды, компоненты пластмасс, косметики и т.д.

Доктор Олеа считает, что долговременное влияние на

здоровье человека веществ в малых дозах производит эффект «коктейля». Проблема не в точечном воздействии на организм одного или двух токсичных компонентов, а в суммарном влиянии множества различных субстанций, имеющихся в малых дозах. С окружающей средой связаны не только онкологические заболевания, но и такие, как диабет, бесплодие, аллергия, астма и слабоумие.

В лабораторных условиях было подтверждено вредное влияние некоторых веществ на гормоны животных. В реке Эбро наблюдалась смена пола у рыб; в реках Галиции у самок моллюсков, подверженных воздействию токсичных веществ, развивался мужской половой орган. В реке Эбро, от Сарагосы до устья, у самцов карпа под влиянием эстрогенных соединений, присутствующих в русле реки, развивалось что-то похожее на женские яичники. Причиной этому служат выбросы в реку веществ – аналогов женских гормонов или этинилэстрадиола (компонент контрацептивов, который попадает в реку с мочой).

Когда подобные гормональные явления в окружающей среде действуют на человека, возникают проблемы с развитием детей и с онкологическими заболеваниями: все больше рака тестикул, что раньше встречалось намного реже. У женщин участились заболевания раком груди. Виной тому влияние окружающей среды в соединении с другими факторами. Доктор Олеа не единственный исследователь, признающий связь рак – химическое воздействие. Двести ученых объединились в проекте CASCADE для изучения и распространения информации о токсичности некоторых веществ, присутствующих в пище и в окружающей среде. Их цель – насторожить население и власти. В 2007 году эта группа ученых добилась того, что Европейский союз модернизировал законодательство, касающееся вопроса химических веществ, и создал систему REACH, которая включает регистрацию, оценку, лицензирование и ограничение химических веществ. Деятельность организации направлена на охрану здоровья человека и улучшение качества окружающей среды.

Благодаря созданной системе REACH промышленное производство, прежде чем использовать новое вещество, должно подвергнуть его лицензированию. Если отрицательное воздействие вещества на организм человека и на окружающую среду не выявлено, то его использование одобряется. До сих пор все было наоборот: новые вещества выбрасывались в окружающую среду, а затем оценивалось (в редких случаях) их негативное воздействие на здоровье и продукты производства изымались из оборота. Таким был случай с ДДТ, пестицидом, который сначала широко использовался, а потом был признан мощным

канцерогеном.

Население имеет право на информацию. Мы должны знать, какие вещества вредны для нашего здоровья, чтобы убрать их из обихода. Но общество все еще дезинформировано, и новости относительно токсичности того или иного продукта до нас не доходят. Зато любовные похождения очередной звезды широко освещаются. В 2008 году министр здравоохранения и министр окружающей среды Канады созвали пресс-конференцию, где было принято решение не рекомендовать к использованию детские бутылочки из мономерного пластика, так как они при контакте с нагретой жидкостью выделяют токсическое вещество бисфенол А. Эта новость, несмотря на ее достоверный источник, не получила широкого распространения, и миллионы людей всего мира продолжают кормить своих детей из пластиковых бутылочек, не подозревая о рекомендации. В обнародовании подобной информации химическая промышленность не заинтересована.

Отравляющие вещества имеются в бесконечном перечне промышленных продуктов и в пище, но мы об этом не догадываемся. Это невидимая отрава. Но вы, читатель, обладаете критическим взглядом на вещи и хотите быть информированы; посмотрим на краткий список токсинов, присутствующих вокруг нас. У нас нет цели запугать вас или встревожить; просто вы должны действовать осознанно и, насколько возможно, избегать их.

> **ВАЖНО!** Канцерогены, окружающие нас, опасны, но они виновны в появлении рака всего на 5%. Гораздо большее влияние оказывает неправильное питание.

Токсины вокруг нас

Загрязнение окружающей среды и рак

Рак связан с ухудшением состояния окружающей среды. Воздух, которым мы дышим, загрязняется все больше и больше. Мы живем на больной планете. Большая часть загрязнителей атмосферы имеет источником топливо, получаемое из нефти и угля. Топливо используется в промышленности, в домах и на транспорте.

В воздухе имеются полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), которые являются частицами угольной пыли. В наших домах и в закрытых помещениях мы вдыхаем токсины табачного дыма в виде формальдегида, бензола и 1,3-

бутадиена. ПАУ, имеющиеся в нашей среде, связаны с раком легких. Длительное воздействие углеводородов, присутствующих во всех городах, увеличивает смертность от рака легких. Постоянно говорится только о курильщиках, будто некурящие свободны от риска. Но связь ПАУ – рак легких доказывает, что некурящие (даже те, кто не является пассивным курильщиком) тоже заболевают раком легких. Загрязнение ПАУ неодинаково в разных городах. На каждый 1% повышения загрязнения число заболеваний раком легких увеличивается на 14%.

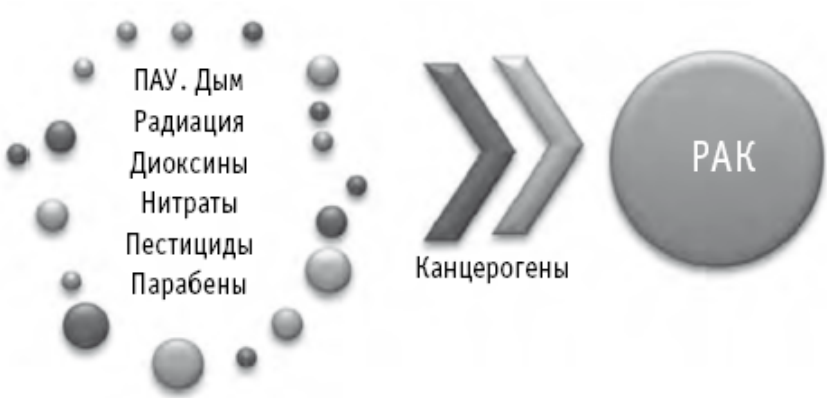
> Рак легких у курящих или экс-курящих со стажем более десяти лет, а также у людей, живущих вблизи автотрасс с интенсивным движением, возникает из-за того, что они постоянно вдыхают загрязненный воздух.

Мы ежедневно подвергаемся воздействию токсинов, содержащихся в пище (нитрозамины, пестициды, диоксины, тяжелые металлы) и в косметике (парабены, производные нефти, силиконы), все эти вещества – канцерогены.

В данной главе мы о них поговорим.

Риск заболеть раком в городе выше, чем в деревне. Лучше всего, когда в доме никто не курит.

Бессмысленно предлагать городским жителям переселиться в деревню. Если вы не имеете возможности жить в деревне, попытайтесь чаще выезжать на природу и гулять рядом с морем. Пользуйтесь случаем, чтобы снять обувь и ходить босыми ногами по земле. Обнимайте деревья, они передадут вам свою позитивную энергию.



Радиация и рак

10% онкологических заболеваний вызвано радиацией. Говоря о радиации и раке, мы имеем в виду ядерную, солнечную и электромагнитную радиацию. Рак кожи, щитовидной железы, легких, молочной железы, а также лимфома и лейкемия могут быть связаны с воздействием радиации на клетки.

> **ВАЖНО!** Основные излучения, идентифицированные как канцерогенные, это: ядерная радиация, рентген, гамма-лучи, электромагнитное загрязнение, солнечные и ультрафиолетовые лучи.

Радиоактивное загрязнение. Мы живем в окружении естественной радиоактивности, присутствующей на Земле и в космосе. Мы носим в себе радиоактивные элементы. Такая радиоактивность неизбежна, и с тех пор, как зародилось человечество, мы сосуществуем с ней. Прогресс принес нам другие источники радиоактивности, к которым мы не были готовы.

Радиоактивность порождает избыток свободных радикалов, которые могут повредить ДНК клетки.

Что касается ядерной радиации, достаточно вспомнить Чернобыль, чтобы знать, как радиация влияет на здоровье. После трагедии в Чернобыле в 1986 году возросло количество заболеваний раком щитовидной железы в зоне аварии, особенно среди детей. Прирост раковых болезней в этой местности связан с потреблением молока, зараженного радиоактивным йодом, освободившимся после ядерного взрыва. Молоко аккумулирует токсины лучше, чем растительные продукты, поскольку токсины накапливаются в жирах.

Радон – радиоактивный газ. Из-за высокой плотности он концентрируется в нижних этажах зданий. Главное воздействие радон оказывает через дыхательные пути.

Радон виновен в возникновении рака, прежде всего желудка и легких. Это природный газ, он образуется при распаде урана 238 (U238) – элемента, содержащегося в граните и скалах. Газ радон присутствует в наших домах (плохо проветренных подвалах) и в воде, особенно в горячей.

> **ВАЖНО!** Когда мы принимаем горячий душ, концентрация радона быстро повышается, поэтому после душа необходимо проветрить ванную комнату. Дом нужно проветривать ежедневно, и в первую очередь после душа.

Рентгеновские лучи и рентгеновские снимки. Обследования

при помощи радиоактивного контраста и КТ, когда их часто используют в диагностике и лечении, также могут индуцировать рак. Риск получить рак груди велик у женщин, которым делали рентген грудной клетки в пубертатном периоде, когда грудные железы находятся на пике развития. Маммографии тоже могут привести к раку молочной железы. Но не переживайте, от одного рентгеновского снимка не бывает рака. Не паникуйте. Это всего лишь предупреждение о том, что злоупотребление рентгеном может нанести вред. Трудно себе вообразить количество пациентов, которые при малейшем ушибе или ударе умоляют врача сделать рентгеновский снимок. Рентген очень полезен, если он оправдан необходимостью.

Через пищу мы впитываем и радиоактивность, в основном через ту, что растет на земле. Мы получаем ее не только из почвы, но из искусственно облученных продуктов. Картофель облучают специально, чтобы клубни не прорастали. Больше всего радиации накапливается в морепродуктах.

> **ВАЖНО!** УФ-лучи солнца могут быть канцерогенными, они вызывают базально-клеточный и чешуйчатый рак кожи, а также преждевременное ее старение. Тем не менее, несмотря на риск для кожи, очень полезно находится на солнце (но недолго и с осторожностью), потому что солнечные лучи способствуют синтезу витамина D, противнику рака.

Электромагнитное загрязнение. Наличие радиочастотных электромагнитных полей может вызвать мутацию ДНК. Источниками таких полей являются мобильные телефоны.

МАИР (Международное агентство по исследованию рака) классифицирует радиочастотные электромагнитные поля (испускаемые мобильными телефонами) как возможный канцероген (Группа 2B).

МАИР призывает нас быть осторожными с использованием мобильных телефонов из-за возможного канцерогенного эффекта. Эта свежая классификация, похоже, не дошла до руководителей стран, которые ничего не делают для того, чтобы предупредить население и сохранить наше здоровье.

Осторожней с мобильными телефонами! Имеются исследования, что длительное пользование мобильным телефоном может увеличить риск получить опухоль мозга.

♦ Процент смертных случаев от рака мозга меньше у тех, кто не пользуется мобильным телефоном.

♦ Разговор по телефону около тридцати минут в день в течение 10 лет на 50% увеличивает риск глиомы (опухоль мозга).

Группа израильских исследователей отметила сильное возрастание в стране рака околоушной железы за последние тридцать лет, особенно с 2001 года. Околоушная железа, тип слюнной железы, находится около щеки, где обычно держат телефон во время разговора.

В одной из работ, проведенной тоже в Израиле, утверждается, что риск заболеть раком околоушной железы увеличивается по мере пользования мобильным телефоном: на 34% при регулярном пользовании в течение более пяти лет и на 58% при совершении больше 5500 звонков.

Расскажу вам о необычном случае, опубликованном в Environmental Health Trust в мае 2012 . Врачи Роберт На-гурни и Джон Уэст пишут о девушке, у которой не было никакого фактора риска рака груди, но она имела привычку держать телефон в бюстгальтере. Девушка заработала мультифокальный рак молочной железы, то есть множественную опухоль, расположение которой полностью совпадало с местом хранения мобильного телефона. Случай, пусть он исключительный, предупреждает нас о вредном воздействии телефона.

Больше всего электромагнитного загрязнения генерирует телефон, когда мы звоним или получаем звонок и когда сигнал сети слабый.

> **ВАЖНО!** Чтобы избежать вредного влияния мобильного телефона, не держите его возле тела; старайтесь не разговаривать в зонах малого покрытия, отложите звонок на потом; не прижимайте аппарат к уху, держите подальше, особенно когда он звонит; используйте его как можно реже; пользуйтесь наушниками или беспроводной гарнитурой.

Когда вы покупаете мобильный телефон, желательно проконсультироваться по поводу индекса SAR данной модели. Индекс SAR – это уровень радиации, абсорбируемый телом, когда телефон выдает в сеть сигнал. У телефонов, изготовленных по новым технологиям, индекс SAR выше.

Дети особенно чувствительны к этим полям, поэтому им лучше не пользоваться мобильными телефонами. Беременным женщинам следует сократить время разговоров по сотовому телефону и не держать его вблизи живота: плод восприимчив к радиации.

Электромагнитные поля нарушают секрецию мелатонина – гормона, имеющего фундаментальное значение для регуляции деятельности нашего организма. Мелатонин выделяется во время

сна. Сокращение его секреции способствует вредному воздействию свободных радикалов и подавлению иммунитета. Поэтому электромагнитных полей нужно избегать в первую очередь во время ночного отдыха. Старайтесь не спать рядом с сотовым телефоном.

Мы должны максимально сократить дозу получаемой электромагнитной радиации, следовательно, ограничить время пользования мобильным телефоном, хотя мы так к нему привыкли, что уже не можем без него обойтись.

ВАЖНО! ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОТОВОГО ТЕЛЕФОНА

♦ Ограничьте время пользования. Лучше посылать sms, чем разговаривать. Если вы звоните, разговаривайте как можно меньше.

♦ Не разрешайте детям младше двенадцати лет пользоваться мобильным телефоном. Если это неизбежно, используйте режим «самолет». Организм ребенка находится в стадии формирования, он особенно восприимчив к радиации.

♦ Когда телефон звонит, держитесь от него подальше: это момент наибольшей радиации.

♦ Используйте приспособления, освобождающие руки, или наушники. Если у вас нет таких устройств, разговаривая, держите телефон подальше от уха, минимум на десять сантиметров.

♦ Не используйте телефон в зонах малого покрытия (тоннели, закрытые парковки, лифты).

♦ Не спите рядом с сотовым телефоном. Выключайте его или держите дальше от себя.

Нитраты и рак

Нитраты, нитриты, нитрозамины являются источником некоторых видов рака.

Нитраты используют в качестве удобрений и, поскольку они проникают в землю и в воду, их накопилось достаточно и в почве, и в подземных водах. Поэтому мы можем найти их в питьевой воде, фруктах и овощах, особенно много нитратов в шпинате. Они содержатся также в переработанных продуктах (маринадах, копченьях, соленьях и т.д.) и табаке. Нитриты употребляются в пищевой промышленности как добавки при консервировании мяса, они придают ему вкус и цвет. Все это мы можем увидеть на этикетках продуктов.

Е249 – Нитрит калия
Е250 – Нитрит натрия
Е251 – Нитрат натрия
Е252 – Нитрат калия

Нитраты и нитриты изобилуют в копченых колбасах, копченой рыбе, в молоке и сыре. Их много в сосисках, темном

пиве, виски, травяных настоях. Эти вещества становятся канцерогенными, когда вследствие химической реакции они преобразуются в нитрозамиды и нитрозамины. Это происходит в условиях низкого pH и высоких температур. Среда желудка кислая, и при потреблении продуктов, содержащих нитраты и нитриты, образуются нитрозамины. Обильное потребление мяса снижает pH желудочного сока, что способствует формированию нитрозаминов, которые являются канцерогенами.

> **ВАЖНО!** Нитрозамиды и нитрозамины вызывают рак полости рта, желудка, пищевода, толстой и прямой кишки. Можно избежать потребления этих веществ, если хорошо промывать фрукты и овощи, есть экологически чистые продукты, не есть солений, копчений и прочего, сократить до минимума фритюры и барбекю.

Витамин С тормозит образование нитрозаминов вне живого организма, он способен защитить нас от азотосодержащих веществ . Когда мы едим фрукты и овощи, мы поглощаем и нитраты, но витамин С мешает образованию нитрозаминов.

Если мы жарим и тушим при высоких температурах, нитриты превращаются в нитрозамиды. Но это летучие соединения, так что, жаря на сковородке с открытой крышкой, мы сильно снижаем содержание нитрозамидов. В сыром и маринованном мясе (например, в маринованной вырезке) тоже есть много этих веществ.

Ароматические амины

Вызывают рак мочевого пузыря. Содержатся в мясе и рыбе, жаренных на решетке, и в продуктах, обработанных при высоких температурах.

Бензопирен и полициклические ароматические углеводороды (ПАУ)

Мы поговорим подробно об этих веществах в главе, посвященной способам приготовления пищи. Они образуются, когда пищевые продукты или любые органические материалы подвергаются термической обработке высокими температурами.

Эти вещества канцерогенны. Содержатся в пище, приготовленной на углях, на решетке, в дровяных печах, в копченых и жареных продуктах. Они встречаются также в

сельскохозяйственных продуктах, выращенных на зараженных почвах, в табачном дыме, красках, духах и слезоточивом газе, который применяет полиция для наведения порядка.

Овощные культуры, выращенные в промышленных зонах или вблизи шоссе, могут содержать бензопирена в сто раз больше, чем выращенные в благоприятных условиях, так как промышленные предприятия и шоссе порождают эти токсичные субстанции.

> **ВАЖНО!** Когда мы едим цыпленка табака, мы одновременно получаем огромное количество канцерогенов. Точно так же, когда пьем крепкий черный кофе или вкушаем копченый бекон. В оливковом и подсолнечном масле может содержаться большое количество бензопиренов, если масло производили при высоких температурах. Поэтому всегда выбирайте масло первого холодного отжима.

Диоксины

Диоксины относятся к ПАУ. Кроме того, что эти вещества – канцерогены, они еще наносят вред нервной и иммунной системам. Мы потребляем их с рыбой, мясом, яйцами, молоком. К животным диоксины попадают через корма и загрязненные растения. Рыбы накапливают их из рек и морей, куда сливаются отработанные воды производства. Пленка, в которую мы заворачиваем продукты, тоже содержит диоксины.

Разрушители эндокринной системы

В окружающей среде имеется множество субстанций, готовых разрушить гормональное равновесие нашего организма и привести к дисфункции щитовидной железы, затормозить рост и развитие, разбалансировать обмен веществ, вызвать бесплодие и даже рак.

Рост видов рака (груди, простаты, яичников, тестикул) вызван наличием химических веществ, способных нарушить гормональный баланс. Очевидность связи доказана дикой природой: смена пола рыб под влиянием упомянутых веществ.

Структура данных субстанций подобна структуре гормонов; они поражают наши железы и подавляют их. Эти вещества могут стимулировать или блокировать выработку как эстрогенов, так и андрогенов.

Некоторые из них ведут себя как эстрогены и называются ксеноэстрогенами. Они смешиваются с женским гормоном эстрадиолом и увеличивают или блокируют его естественное функционирование. Ксеноэстрогены виновны в раке груди и яичников.

> **ВАЖНО!** Присутствие ксеноэстрогенов тесно связано с возникновением рака. Ситуация с загрязнением токсинами особенно критична для плода в матке и для маленьких детей, она может вызвать патологии у взрослых.

В Испании ученые Николас Олеа и Мариетта Фернандес являются пионерами в исследовании роли эндокринных нарушений в возникновении рака. Они изучают связь между присутствием в среде веществ, нарушающих работу эндокринной системы, и увеличением случаев рака груди, в частности в провинции Гранада, где и проводились эти исследования.

Случаев бесплодия за последние сорок лет стало намного больше. Нарушения в мочеполовой системе, включая крипторхизм, или неопущение яичек в мошонку, все чаще встречается у мужчин и связывается с раком тестикул и бесплодием. Похоже, что виной увеличения случаев этих патологий является именно воздействие вредных веществ, нарушающих работу эндокринной системы.

Ксеноэстрогены встречаются в пластмассах, в пестицидах, в косметике и чистящих средствах.

Они обладают свойством накапливаться в жировых тканях животных и человека. Таким образом, ксеноэстрогены могут оказывать свое токсическое воздействие на наш организм в течение многих лет.

Токсическое воздействие этих веществ не обязательно происходит немедленно, нарушения в организме могут сказаться годы спустя.

Последствия такого воздействия чаще всего сказываются на детях.

Токсины, аккумулированные в жировых тканях матери, переходят на плод через плаценту и пуповину. Обычно больше токсинов получает первенец. В 2004 году ученые Соединенных Штатов анализировали присутствие токсичных веществ в пуповине новорожденных животных. Было обнаружено 287 различных химических веществ, 187 из которых оказались канцерогенными для людей и/или животных; 217 – вредными для нервной системы и мозга; 208 – способными вызвать дефекты при рождении или аномалии развития. Мы уже рождаемся

зараженными. Множество идентифицированных веществ ведут себя как разрушители эндокринной системы: бисфенол А, пестициды, ПХБ, ПФОК.

Минимальной дозы для разрушителей нашего организма не существует. Она ниже предельно допустимого уровня, принятого токсикологами.

Возможно комбинированное воздействие веществ, нарушающих работу эндокринной системы.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ РАЗРУШИТЕЛЕЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Женщины	Мальчики	Девочки	Мужчины
Рак груди и яичников	Пороки развития половых органов	Рак вагины	Рак тестикул и простаты
Эндометриоз	Малый вес при рождении	Преждевременное половое созревание	Снижение уровня тестостерона
Гибель плода и зародыша	Гиперактивность	Пороки развития половых органов	Снижение количества и качества спермы
Пороки развития детей	Проблемы с обучаемостью; низкий коэффициент интеллекта	Проблемы с обучаемостью; низкий коэффициент интеллекта	Расстройства щитовидной железы

КАКИЕ ВЕЩЕСТВА ВЕДУТ СЕБЯ КАК КСЕНОЭСТРОГЕНЫ, ИЛИ ЭНДОКРИННЫЕ РАЗРУШИТЕЛИ?

Существует 563 химических вещества, которые идентифицированы в качестве эндокринных разрушителей. Рассмотрим наиболее используемые.

♦ Абсорбенты ультрафиолетового излучения

Используются в защитных кремах, косметике и гелях для душа. Мы их знаем как бензофенон-3 (ВР-3), 4-метилбензилиден камфоры.

♦ Бисфенол А (БФА)

Присутствует в пластмассах, крышках консервных банок, лаках, красках, переработанной бумаге и зубных композитах. Это синтетическиое вещество, близкое по составу к эстрогену, впервые полученное в 1936 году доктором Доддсом. Аккумулируется в жировых тканях и плаценте.

ВАЖНО! Доказано, что бисфенол А связан с возникновением рака груди, простаты и яичников; кроме того, он повышает сопротивляемость опухолей к химиотерапии, применяемой при лечении рака яичников и груди. Бисфенол А влияет также на раннее половое созревание, ожирение, выкидыши, бесплодие, сахарный диабет и нарушения в иммунной системе.

БФА в течение нескольких лет используется в бутылочках, которые мы с такой любовью даем своим детям, не подозревая, что отравляем их. Пластики из поликарбоната (ПК) и поливинилхлорида (ПВХ) при нагревании или контакте с горячей пищей выделяют бисфенол А. ПВХ и поликарбонат встречаются повсюду. Используются при изготовлении сосудов из пластика, банок с напитками, детских бутылочек, консервных банок. При стерилизации продуктов в консервных банках температуру доводят до 1100 ˚С, и бисфенол А попадает в пищу. Избегайте консервированных продуктов.

Ресвератрол, присутствущий в черном винограде и красном вине, помогает подавлять канцерогенное действие бисфенола на клетки.

Избегайте пластиков с символами ПК и ПВХ!

В некоторых странах бисфенол А запрещен. Во Франции, Бельгии, Дании и Швеции он запрещен в изделиях, которые контактируют с детским питанием. В декабре 2012 года Франция запретила использование бисфенола А во всех материалах для кухни.

♦ Фталаты

Это растворимые и смягчающие соединения, которые можно легко обнаружить в кремах, лаках для ногтей, одеколонах, лаках для волос и дезодорантах. В одеколонах и духах их используют в качестве закрепителя аромата. Чем устойчивей запах духов, тем больше фталатов они содержат. Их употребляют также в изготовлении пластиков, особенно из ПВХ, смазочных маслах, клеях, в пищевой промышленности как антиоксиданты, в пестицидах. Они присутствуют даже в сосках и пустышках.

Из всех фталатов самые токсичные: диэтилгексилфталат (ДЭФ), дибутилфталат (ДБФ), бутилбензилфталат (ББФ), диизононилфталат (ДИНФ), диизодецилфталат (ДИДФ) и диоктилфталат (ДОФ).

Обращайте внимание на этикетки. В некоторых странах эти вещества запрещены. В Дании с 2012 года запретили использование некоторых фталатов (ДЭФ, ДБФ, ДИДФ и ББФ) в

шторах для ванн, скатертях и других подобных изделиях.

♦ Пестициды

Доказано, что органо-хлорные пестициды ведут себя как эндокринные разрушители.

К ним относятся: ДДТ, гексахлорбензол (ГХБ), эндосульфан, альдрин, диэлдрин, линдан, эндрин, мирекс, пентахлорфенол.

Они трудно поддаются разложению, поэтому могут находиться в почве долгие годы. Аккумулируются в жировых тканях животных и человека.

Особой канцерогенностью и вредом для здоровья отличается пестицид ДДТ. Его использование категорически запрещено. Однако до сих пор обнаруживаются остатки ДДТ в наших жировых тканях и в мясе животных, которое мы едим. Несмотря на запрет, им торгуют «контрабандой».

В пятидесятые и шестидесятые годы в продажу поступили инсектициды с ДДТ; годы спустя выяснилось, что это канцероген. ДДТ запретили с 1986 года, но в плаценте тридцатилетних женщин его все еще находят. Подобные вещества разлагаются в окружающей среде в течение долгого времени (от пятидесяти до шестидесяти лет), они, поступив в пищевую цепочку, способны восстанавливаться и накапливаться в организме.

Многие испанцы ежедневно применяли ДДТ. В пятидесятые годы продавался одеколон с примесью этого вещества, он назывался «Зеленый крест», и испанцы щедро поливали им головы. В рекламе говорилось, что у него прекрасный запах, что он хорош от перхоти и избавляет от вшей.

Препарат «Зета-Зета», применявшийся от вшей, содержит линдан, вот почему многие испанцы находились под непосредственным воздействием этого пестицида.

В Испании широко использовался пестицид эндосульфан, который является мощным разрушителем эндокринной системы, но власти запретили его лишь в 2005 году с разрешением пользоваться до 2007 года. С 2012 года он запрещен во всем мире.

Питание, включающее такие противораковые продукты, как крестоцветные, куркума, ферменты семян сои, позволяет снизить показатель токсичности пестицидов. Так, даже не употребляя экологически чистые продукты (хотя мы должны постоянно их употреблять), мы уменьшаем риск, грозящий нам от сельскохозяйственных культур, выращенных на загрязненной почве.

ВАЖНО! Для минимизации риска отравления

пестицидами нужно есть экологически чистую пищу. Тем не менее важнее есть каждый день фрукты и овощи, чем экологические продукты. Экологически чистые продукты заставляют нас «лавировать»: с одной стороны, мы не хотим добавлять в организм токсины, а с другой – нам необходимо сбалансированное питание.

В любом случае мы не должны отказываться от овощей и фруктов по той причине, что они не экологичны. Напоминаем, что неправильное питание – фактор риска для возникновения рака.

♦ Полихлорированные бифенилы (ПХБ)

Используются в смазочных материалах, изоляционных маслах, инсектицидах, изоляции для трансформаторов и являются эндокринными разрушителями. Запрещены в Испании из-за риска для здоровья, но продолжают присутствовать в окружающей среде, поскольку еще действуют трансформаторы и конденсаторы с ПХБ. Мусоросжигательные печи тоже выбрасывают в окружающую среду достаточное количество этих токсинов. Найти ПХБ можно практически везде, включая материнское молоко, жировые ткани, мозг и печень младенцев. В своем организме ПХБ содержит 80—100% испанского населения. Помните о скандале с бельгийскими курами? Несколько лет тому назад кому-то пришло в голову, что ПХБ способны увеличивать вес кур, и эти соединения стали добавлять в корм птицам. Когда обнаружили в мясе кур остатки ПХБ, разразился скандал, проснулась санитарная служба и кур сожгли из-за канцерогенности их мяса.

♦ Антипирены

Используются для предохранения телевизоров, компьютеров, одежды и мебели от открытого огня.

♦ Диэтилстилбестрол (ДЭС)

Препарат синтетического происхождения, применяемый как средство от выкидыша, одновременно является эндокринным разрушителем. Научно подтверждена связь между этим препаратом и раком светлых клеток влагалища у девочек, матерям которых во время беременности было предписано это средство. Препарат запрещен с шестидесятых годов. Другие синтетические эстрогены, вызывающие рак молочной железы, все еще применяются в составе противозачаточных таблеток.

♦ Нонилфенолы

Содержатся в большом числе продуктов как поверхностно-активные вещества. Низкая цена сделала их основой моющих средств, красок, спермицидов и инсектицидов. Старайтесь приобретать средства, свободные от поверностно-активных веществ.

♦ Линдан

Совсем недавно линдан использовался в лосьонах и шампунях, предназначенных для борьбы с пресловутым педикулезом. Применялся также в качестве инсектицида на полях Испании. Хотя сегодня он уже не используется, мы продолжаем накапливать его и другие разрушители эндокринной системы в нашем организме, в том смысле, что эти вещества легко накапливаются в жировой ткани и присутствуют там долгие годы.

♦ Парабены

Парабены применяются в качестве консервантов в косметике и пищевых продуктах. Мы обнаружим их под кодами Е 214, 215, 216, 217, 218, 219. В косметике они фигурируют как бензилпарабен, бутилпарабен, этилпарабен, изобутилпарабен, изопропилпарабен, метилпарабен, пропил-парабен и другие.

Разрушительно воздействуют на эндокринную систему.

Парабены используются с 1925 года как консерванты в косметике, зубных пастах, кремах, дезодорантах, шампунях, детской и декоративной косметике, гелях, маслах, тониках, лаке для ногтей и т.д. Они добавляются также в выпечку, полуфабрикаты, напитки, соусы, даже в свежее мясо.

Парабены входят в состав многих фармацевтических продуктов: сиропы от кашля, антациды, фунгициды для влагалища, антибиотики, парацетамол, ибупрофен.

Обладают защитными свойствами. В популярной косметике парабены входят в состав 70—90% всех косметических средств.

Парабены, прежде всего пропилпарабен, аккумулируются в тканях, в частности молочной железы, подмышек и прилегающих тканях. Близки по составу к эстрогенам, по этой причине могут вызывать рак молочной железы. Операции по удалению груди подтверждают присутствие парабенов в 99% раковых тканей.

♦ Пластики

Существует три химических соединения, содержащиеся в пластиках, которые являются токсичными и очень опасными для нашего здоровья. Эти субстанции освобождаются при нагревании и старении материалов, сделанных из пластика. Речь идет о

бисфеноле А, стироле и поливинилхлориде (ПВХ).

Бисфенол А входит в состав поликарбоната (ПК), пластика номер 7. Он находится в пластиковой упаковке и в покрытии консервных банок. Совсем недавно его использовали в детских бутылочках. Бисфенол А можно обнаружить в ПВХ или в пластике номер 3. Покупая пластиковую упаковку, ищите символ «BPA free» (без БФА).

> **ВАЖНО!** Особенно интенсивно идет освобождение вредных веществ при соприкосновении пластика с жирной и горячей пищей. Не разогревайте пищу в пластиковой посуде.

Стирол выделяется из полистирола (или пластика номер 6) при нагревании. Находится в подносах из вспенивающегося полистирола, в картонной упаковке для яиц, в небьющейся посуде, в посуде для пищи навынос и столовых приборах из матового пластика. По оценке МАИР, стирол – возможный канцероген. Избегайте его.

Поливинилхлорид (ПВХ) (или пластик номер 3) получается из хлористого винила, который был первым канцерогеном, идентифицированным Международным Агентством по исследованию рака (МАИР). Он приводил к достоверному увеличению случаев рака среди рабочих, занятых на производстве ПВХ, в котором, кроме бисфенола А, содержатся фталаты. Как известно, эти вредные вещества связаны с раком груди у женщин и преждевременным половым созреванием у девочек. И наконец, в ПВХ присутствуют диоксины – канцерогены и разрушители эндокринной системы.

ПВХ является очень устойчивым пластиком, поэтому широко используется в щетках для мытья окон, таре для моющих средств, шампунях, маслах, шлангах, медицинском оборудовании, окнах, строительных материалах, изоляции для кабеля и т.д.

Аббревиатура	Название	Рекомендация
ПЭ	Полиэтилен	ДА
ПЭВП	Полиэтилен высокой плотности	ДА
ПВХ	Полихлорвинил	НЕТ
ПЭНП	Полиэтилен низкой плотности	ДА
ПП	Полипропилен	ДА
ПС	Полистирол	НЕТ
ПК	Поликарбонат	НЕТ

Каждый день мы сталкиваемся с новыми веществами, нам их представляют как безобидные для здоровья, а со временем они оказываются канцерогенными. И нас еще удивляет рост числа онкологических заболеваний. Проблема не только в токсинах как таковых, но и в их синергии, то есть суммирующем эффекте, который еще более опасен для нашего здоровья.

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗРУШИТЕЛЕЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ?

♦ Пользуйтесь солнцезащитным кремом. Хотя вы будете светлей, но это лучше для здоровья.

♦ Старайтесь не покупать пищу, упакованную в пластик. Особенно если он из поликарбоната, полистирола или ПВХ.

♦ Избегайте консервных банок и напитков в пластиковой упаковке: внутри содержится бисфенол А.

♦ Покупайте свежие продукты без тары или в стеклянной таре.

♦ Не согревайте пищу в пластиковой таре. В это время идет интенсивное освобождение бисфенола А. Пользуйтесь для этого стеклянной, фарфоровой или керамической посудой.

♦ Избегайте духов и искусственных ароматов. Они содержат фталаты. Лучше не использовать ничего (или одеколон, в нем меньше фталатов).

♦ Старайтесь не употреблять косметику, содержащую парабены. Переходите на экологически чистую косметику.

♦ Избегайте чистящих средств, в которых присутствуют алкилфенол. Ищите продукты, свободные от поверхностно-активных веществ.

Формальдегид

Формальдегид (или метаналь) – широко используемое химическое соединение. При нормальной температуре это бесцветный газ с резким запахом, легко растворяется в воде и эфирах, его 40%-й водный раствор известен как формалин.

Применяется для консервации трупов, в производстве немнущегося текстиля, ДСП, в некоторых косметических средствах, шампунях, кремах для душа, интимной гигиены для женщин. До недавнего времени формалин использовался для выпрямления волос (японское выпрямление), но сейчас в ряде стран применение средств с этим веществом запрещено из-за большого риска для тех, кто с ним постоянно работает.

Упаковщики и санитары, соприкасающиеся с формалином, рискуют заболеть миелоидным лейкозом.

Тяжелые металлы

Тяжелые металлы легко накапливаются в организме, и мы в состоянии от них избавляться. Самыми токсичными являются алюминий, мышьяк, кадмий, ртуть и свинец.

Тяжелые металлы отнимают у нас витамины и минеральные вещества: кальций, магний, цинк, марганец, фосфор, железо, селен, витамины А, С и Е.

С алюминием мы контактируем посредством воды из крана, использования алюминиевой посуды, фольги. Алюминий используется для консервных банок, пакетов тетра-брик. Все это отравляет содержащуюся в них пищу. Он присутствует также в вакцинах и многих антацидных препаратах (например, в AlmaxR). Имеются исследования, связывающие алюминий, применяемый как антиперспирант в дезодорантах, с ростом числа заболеваний раком груди.

Используйте дезодоранты без алюминия, особенно после депиляции, поскольку она облегчает его проникновение в кожу.

Свинец содержится в эмали глиняной и керамической посуды, в старых трубах, банках и в пестицидах.

Мышьяк присутствует в некоторых пестицидах, в дарах моря, в производстве стекла и деревянных изделий, в воде из крана. Мышьяк связывают с раком толстой кишки, легких, кожи и мочевого пузыря. Хром и мышьяк, мощные канцерогены, содержатся в питьевой воде.

Ртуть аккумулируется в жировой ткани животных и человека. Мы потребляем ее с морепродуктами, рыбой, больше всего крупной, такой как тунец и рыба-меч.

Кадмий используется в земледелии: удобрения, пестициды.

Соответственно заражаются продукты питания. Присутствует также в красителях, пигментах, ПВХ и заряжаемых батарейках. Может вызвать рак легких.

Асбест

Это очень канцерогенный минерал, связанный с высокой смертностью. Вызывает рак легких, горла, яичников и мезотелиому. Рак, спровоцированный асбестом, может проявиться даже через тридцать лет после контакта с асбестовой пылью, что затрудняет поиски виновника рака.

В большинстве домов, построенных в Испании с 1965 по 1984 год, присутствует асбест – либо в строительных материалах, либо в оборудовании. Некоторые эксперты считают, что граждане Испании живут в окружении трех миллионов тонн асбеста.

В 2001 году Испания запретила его использование, но он еще содержится в импортных изделиях. В настоящее время в Испании регистрируется в год от двухсот пятидесяти до трехсот случаев мезотелиомы плевры – тип рака с высоким показателем смертности, 85% этих случаев считают профзаболеванием, связанным с асбестом. Поскольку асбест провоцирует рак через много лет, количество заболеваний увеличивается.

Тальк

У девочек, кожу которых присыпали тальком, возможен рак яичников. Применение талька в зоне половых органов в течение долгого времени примерно на 60% увеличивает риск заболевания раком яичников.

Тальк входит в состав многих косметических средств, в частности декоративных, в состав детской присыпки. Им также посыпают презервативы и медицинские перчатки.

Тальк используется и в производстве противогазов. Во время Второй мировой войны совершенно неожиданно среди женщин произошла вспышка рака яичников. Причину заболевания объяснили тем, что многие женщины работали на заводах по производству противогазов.

Тушь и краски для татуировки

Обнаружена связь между татуировкой и большим риском

получить рак кожи. Прежде чем делать татуировку, хорошенько подумайте.

Краска для волос

ВАЖНО! Постоянное или периодическое окрашивание волос, особенно в темные цвета, в большой степени чревато онкологическими заболеванием, включая опухоли системы крови, например лимфому Ходжкина, неходжкинскую лимфому, множественную миелому.

Окись этилена

Это вещество ВОЗ классифицировала как канцероген.

Окись этилена содержится в инсектицидах; используется в лабораториях для стерилизации. Применяется в производстве полиэстера и антифриза. Присутствует в табачном дыме.

Спирт

Спирт – очевидный канцероген. 10% всех раковых заболеваний у мужчин и 3% заболеваний у обследованных женщин вызваны употреблением алкоголя. Алкоголь связан с большим риском приобрести рак полости рта, горла, гортани, пищевода, толстой кишки и груди.

Кроме всего прочего, хронические пьяницы едят пищу, бедную овощами, зеленью и фруктами, от этого риск заболеть раком возрастает.

Какое количество спирта определяет увеличение риска возникновения рака?

Цифра, конечно, варьируется, но 20 г/день для женщин и 40 г/день для мужчин считается достаточным количеством, чтобы увеличить риск любого онкологического заболевания. Если мы пересчитаем это количество спирта на рюмки вина, то получится, что женщины не должны выпивать больше одной рюмки, а мужчины – двух. Что касается пива, женщинам не следует выпивать больше трети литра (333 мл), а мужчинам – больше двух третей. Крепких напитков (водка, виски, джин) женщинам позволено выпить рюмочку 40 мл, мужчины могут выпить в два раза больше. На каждые 10 г спирта в день сверх дозволенного

риск заболевания раком увеличивается на 7,1%.

> **ВАЖНО!** Выпивающие по выходным каждую неделю тоже должны быть осторожными: вред, наносимый клеткам, довольно велик.

Выпивка зачастую сопровождается сигаретой. Один фактор умножает эффект другого. Люди, которые курят и пьют, увеличивают риск заболеть раком в 10 или даже в 100 раз по сравнению с некурящими и непьющими.

Курение

4 000 000 человек в год умирает от курения.

Каждые 10 секунд один человек умирает по вине табака.

Табак – основная причина болезни и смерти.

С табаком связаны 25—30% всех случаев рака, диагностированных в развитых странах.

> **ВАЖНО!** Табак – это НАРКОТИК, который вызывает еще большую зависимость, чем героин или кокаин. Он заставляет человека курить многие годы (в среднем тридцать лет). Табак вызывает рак легких, полости рта (язык, слюнные железы, губы, слизистая оболочка рта), гортани, глотки, пищевода, желудка, мочевого пузыря и почек, шейки матки, груди, поджелудочной железы, толстой кишки, а также острую миелоидную лейкемию.

В среднем у курильщиков в пять-десять раз выше риск заболеть раком; в развитых странах курение ответственно за 80% от всех больных раком легких; 24% курящих рискуют в течение жизни заболеть этим видом рака. У курильщиков в три раза больше риска умереть преждевременно, чем у некурящих. Курильщики по сравнению с теми, кто не курит, живут на двадцать – двадцать пять лет меньше.

В Испании 30% населения старше шестнадцати лет курит. Это означает, что четырнадцать миллионов человек получают канцероген в виде табачного дыма.

Сейчас в Европе благодаря антитабачным законам потребление табака сокращается, но в развивающихся странах это не так: оно увеличивается, и случаи заболеваний раком легких принимают угрожающие размеры.

Еще несколько лет назад в Испании можно было курить в любом публичном учреждении, несмотря на присутствие детей. И

мы все в той или иной степени были пассивными курильщиками. Можно было курить в барах, ресторанах, офисах, колледжах. В автомобилях курили при закрытых окнах, не обращая внимания на то, что дети вдыхали настоящий яд.

Сколько дыма наглоталась я от моего отца! Из четырех пачек в день, которые он выкуривал, я «выкуривала» как минимум две.

Потребление табака сопряжено не только с риском онкологического заболевания, но также с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательных путей, с бесплодием, импотенцией, повторяющимися выкидышами, переломами, катарактой, поражениями кожи, не говоря уж о преждевременном ее старении.

У курящих беременных женщин могут случиться преждевременные роды или родиться дети с дефицитом веса. Женщина, которая курит во время беременности или после, рискует жизнью ребенка. Речь идет о СВДС (синдроме внезапной детской смерти). Дети особенно чувствительны к вредоносному действию табачного дыма.

В табачном дыме обнаружено более семи тысяч субстанций, из которых двести пятьдесят являются токсичными, а шестьдесят девять из них – канцерогены.

Там содержится аммиак, используемый в производстве взрывчатых веществ и чистящих средств, он разрушает слизистую желудка. Выкуривая сигарету, мы получаем приличную дозу кадмия, вещества, которое применяется в производстве батареек и огнетушителей.

Каждый глоток табачного дыма включает мышьяк, химический элемент, используемый в изготовлении ядов, который вызывает дегенеративные изменения, цирроз и рак печени. Никотин, главный виновник зависимости от табака, используется в производстве инсектицидов.

Прочие отравляющие вещества, найденные в табачном дыме: метан, который используют в газовых турбинах и паровых генераторах; толуол, добавляемый в топливо и служащий растворителем красок, вызывает потерю памяти, слуха и зрения; бутан, используемый в газовых зажигалках; метанол, промышленный растворитель, провоцирует слепоту и цирроз. Мы обнаружим также большие количества бензопиренов, встречающихся в копченом мясе, они являются мощными канцерогенами; смолы, которые буквально липнут к легким курильщика (эти смолы использовали для покрытия асфальтом галисийского побережья) и окрашивают их в отвратительный черносерый цвет; окись углерода, токсичный газ, распространяемый при сгорании сигареты, снижает ток

кислорода в крови.

> **ВАЖНО!** Дым табака является канцерогеном как для курильщика, так и для тех, кто вдыхает этот дым. Вдыхание этого дыма грозит онкологическим заболеванием и курильщику, и всем окружающим, включая детей.

Есть люди, считающие, что если они не курят, то спасены от рака. Это заблуждение. Есть и такие, кто думает, что сигарета с фильтром или трубка не наносят ущерба здоровью. Доказано, что все табачные изделия вредны и являются канцерогенами, именно поэтому их употребление не рекомендовано. Любое количество табака вредит здоровью.

А если мы не только курим, но еще и употребляем алкоголь, мы увеличиваем опасность рака для нашего организма.

> **ВАЖНО!** Спирт способствует проникновению в слизистую канцерогенных веществ, присутствующих в табаке. Следовательно, сочетание выходной-табак-алкоголь наносит непоправимый вред.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Отказ от курения снижает риск рака, заболеваний сердца и хронических заболеваний легких.

Люди любого возраста, бросившие курить, меньше рискуют умереть от болезней, связанных с табаком, чем те, кто курить продолжает.

♦ Отказ от курения в 30 лет. Курильщики, бросившие курить в этом возрасте, на 90% сокращают риск преждевременной смерти от заболеваний, связанных с табаком.

♦ Отказ от курения в 50 лет. Люди, бросившие курить в этом возрасте, на 50% сокращают риск преждевременной смерти по сравнению с теми, кто курить не перестал.

♦ Отказ от курения в 60 лет. Даже те, кто перестал курить в таком возрасте, живут дольше людей, не отказавшихся от табака.

Отказ от курения снижает риск заболеть раком и умереть по этой причине. Однако нужно еще несколько лет, чтобы опасность рака миновала. Чем дольше не курит человек, тем больше у него преимуществ перед курящими.

На риск заболеть раком влияет количество лет курения, количество сигарет, выкуриваемых за день, и возраст, в котором человек начал курить.

Для тех, у кого был рак, бросить курить означает снизить

опасность возникновения другого вида рака или рецидива. Если пациенту назначили операцию или химиотерапию, отказ от курения поможет укрепить организм для успешного лечения. Кроме того, сокращается опасность заболевания пневмонией и развития дыхательной недостаточности.

Бросив курить, вы совершите благо для своего здоровья. Если вы не знаете, как это сделать, поговорите с врачом, он даст вам совет.

Лекарственные средства

Существует большое число препаратов, которые являются канцерогенами.

Цитостатики, применяющиеся в химиотерапии: хлорамбуцил (применяется, например, при хроническом лимфолейкозе); цисплатин (применяется, например, при раке легких, яичников и тестикул); тамоксифен (применяется для предупреждения рака груди, но может вызвать рак шейки матки); адриамицин, или доксорубицин (имеет широкое применение: при раке легких, желудка, щитовидной железы, мочевого пузыря, молочной железы, яичников и т.д.); циклофосфамид (рак яичников, лимфома, нейробластома и т.д.), MOPP (комбинация препаратов при лечении лимфомы Ходжкина).

Для защиты от токсинов химиотерапии мы должны включить в наш рацион антиоксиданты, которые выводят свободные радикалы, порожденные химией, и помогают удалять мутированные клетки.

Продукты, дающие возможность избежать заболевания раком, это: водоросли спирулина; пища, богатая витамином С (растения с зелеными листьями, брокколи, перец, ацерола[2]) и бетаглюканами (грибы).

Потребляйте только натуральные антиоксиданты, присутствующие в продуктах; всякие добавки, согласно исследованиям, могут вступить в конфликт с химиотерапией.

Что касается меня, то я, проходя химиотерапию, получила двойную порцию канцерогенов: цисплатина и плаклитаксела.

Иммунодепрессанты. Азатиоприн и циклоспорин. Применяются, чтобы избежать отторжения тканей при пересадке органов. Подавляют иммунную систему.

Гормоны. Гормональная терапия, применяемая во время менопаузы, может вызвать рак яичников. Анаболизанты (анаболики) и контрацептивы могут привести к раку печени.

Напитки

Горячий мате. Потребление горячего мате связывают с раком пищевода, гортани, глотки и неба.

Токсины в рабочих помещениях

В воздухе рабочих помещений присутствует множество потенциальных канцерогенов.

Каучук является канцерогенным веществом. Рабочие каучукового производства подвергаются опасности лейкемии, лимфомы, рака мочевого пузыря, легких и желудка.

В промышленном производстве выделяются различные полициклические ароматические углеводороды, которыми дышат рабочие. Это приводит к риску заболевания раком, в основном легких. Особенно много этих субстанций в угольной промышленности, в производстве парфюмерии, красок, ТНТ (тринитротолуола) и слезоточивых газов.

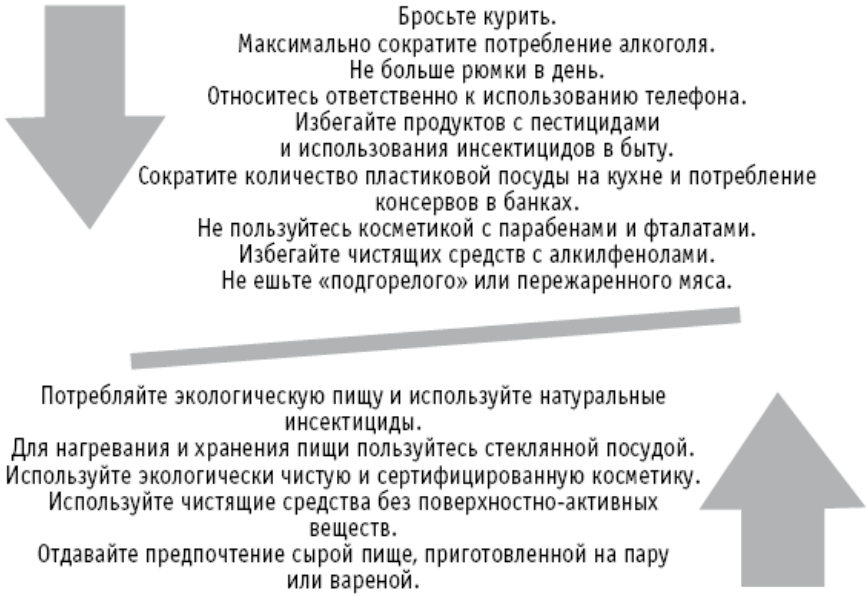
Маляры работают с растворителями, пигментами и стабилизаторами, обладающими канцерогенным эффектом. Наличие этих веществ увеличивает риск развития рака легких на 20% – и на 50%, если рабочий курит.

Пожарные подвержены влиянию токсических веществ, повышающих вероятность заболеть раком простаты и яичек, также неходжкинской лимфомой.

Рабочие, имеющие контакт с углем, в первую очередь шахтеры, рискуют больше, чем остальное население, заболеть раком легких.

Посменная работа, особенно ночная смена, может привести к онкологическому заболеванию; ВОЗ классифицировала работу по ночам как канцерогенную. Обследования медсестер показали, что у работающих в ночную смену чаще развивается рак груди, чем у работающих в дневное время. То же самое происходит с бортпроводницами, у которых постоянно меняется график и часовой пояс.

> **ВАЖНО!** Недосыпание является причиной заболевания раком, поскольку меняются наши биоритмы, мы не даем организму работать естественно, наша физиология нуждается в часах ночного отдыха.


Бросьте курить.
Максимально сократите потребление алкоголя.
Не больше рюмки в день.
Относитесь ответственно к использованию телефона.
Избегайте продуктов с пестицидами
и использования инсектицидов в быту.
Сократите количество пластиковой посуды на кухне и потребление консервов в банках.
Не пользуйтесь косметикой с парабенами и фталатами.
Избегайте чистящих средств с алкилфенолами.
Не ешьте «подгорелого» или пережаренного мяса.
Потребляйте экологическую пищу и используйте натуральные инсектициды.
Для нагревания и хранения пищи пользуйтесь стеклянной посудой.
Используйте экологически чистую и сертифицированную косметику.
Используйте чистящие средства без поверхностно-активных веществ.
Отдавайте предпочтение сырой пище, приготовленной на пару или вареной.

За два года до того, как я заболела раком, я дежурила по сорок восемь часов подряд. Это было ужасно, столько часов на публике, не имея возможности отдохнуть, все время настороже, в ожидании срочного случая. Среди моих коллег я знаю как минимум четверых, которые заболели раком в возрасте до тридцати пяти лет. Пока я работала семейным доктором в одной из больниц Гранады, я провела два исследования о качестве жизни клинических ординаторов (на стадии получения специализации), как говорится, сгорающих на работе. Через короткий период, года через два-три такой работы – дежурство в службе «Скорой помощи», постоянное ожидание срочного вызова – у нас нарушился сон, понизился тонус, упало настроение.

Механизмы защиты от канцерогенов

Мы находимся под постоянным влиянием канцерогенов: даже просто дыша, мы получаем канцерогены. Солнечные лучи дают нам жизнь, но также и поражают наши клетки.

Организм готов бороться с токсинами. Существуют механизмы обезвреживания, нейтрализующие и выводящие канцерогенные вещества из организма.

Через кожу, слизистую оболочку, печень, селезенку, почки и лимфатическую систему мы выводим вещества, которые нам не нужны.

Благодаря ферментным системам канцерогены

нейтрализуются. Нейтрализация и метаболизация токсинов осуществляется системой ксантиноксидазы и цитохрома Р450.

В процессе деинтоксикации генерируются свободные радикалы, которые, как вы знаете, могут быть канцерогенами. От свободных радикалов нас освобождает антиоксидантная система, состоящая из энзимов (ферментов) супероксиддисмустазы, каталазы и глутатионпе-роксидазы.

Но все эти энзимы ограничены, они предназначены для определенного количества токсинов. Представьте себе наше тело в виде стакана, в который непрерывно наливаются токсины, – как бы много мы из него ни выпили, наступает момент, когда мы не можем пить больше. Сегодня мы подвергаемся воздействию стольких токсинов, что наша натуральная защита больше не срабатывает и стакан наполняется слишком быстро.

Правильным питанием мы можем помочь организму обезвредить себя.

Деятельность антиоксидантной системы усилится, если мы будем потреблять пищу, богатую селеном, витамином С, медью и цинком.

Есть много продуктов, которые действуют как нейтрализаторы и энтеросорбенты токсичных веществ, это продукты с полифенолами и флавоноидами (цитрусы, лук, чеснок, яблоки).

Прочтя эту главу, вы, конечно, вспомните приятеля, у которого несколько лишних килограммов, он ест много мяса, жира, сахара, курит, пьет и не болен раком.

Но решающую роль в развитии рака играют не только вредные вещества. Большое влияние на его развитие, как мы увидим дальше, оказывают эмоции.

Теперь мы уже достаточно узнали о происхождении рака. Увидели, что рак – болезнь многосторонняя, что для развития болезни необходимо сочетание нескольких факторов.

Наличие одного канцерогена еще не означает, что разовьется рак. Если мы вдруг съедим кусок обжаренного мяса, выкурим сигарету или сделаем рентгеновский снимок, мы не заболеем раком. Но когда мы курим постоянно, злоупотребляем жарким и шашлыками, риск заболеть возрастает.

Если рак – это лотерея, то у нас больше шансов вытащить много билетов. Кроме того, существует генетическая восприимчивость. Есть люди, каждый день играющие в лотерею и ничего не получающие, а есть такие, что сразу получают крупный «выигрыш».

Чем больше исследований о происхождении рака и информации о «лотерейных» билетах, тем меньше мы рискуем

достать «выигрышный» билет. Можно и нужно изучать проблему, но если результат исследований не доходит до населения, то все усилия ученых напрасны.

ВАЖНО! Не курите, не употребляйте алкоголь, избегайте облучения, ешьте больше фруктов и овощей, двигайтесь, контролируйте вес, тем самым вы сократите число билетов со словом «рак».

Часть вторая
Быт, не вызывающий рака

- ♦ Вредные ингредиенты в косметике
- ♦ Канцерогенные ингредиенты в чистящих средствах и в доме
- ♦ Дом без токсинов

Вредные ингредиенты в косметике

Коммерческая косметика – коктейль химических соединений. Некоторые из них классифицированы и признаны как опасные для здоровья.

Многие вещества, входящие в косметические средства, либо из-за того, что вызывают раздражения, либо из-за того, что являются канцерогенами и аллергенами, не рекомендуются к употреблению. Наша кожа легкопроницаема и уязвима. Любой токсин, касающийся кожи, проходит сквозь нее и поступает в кровь. А сейчас разрабатывается косметика специально для глубокого проникновения в кожу. Чем дольше токсичные вещества находятся на коже, тем лучше они впитываются. Теперь представьте себе, какое количество токсинов вы получаете, делая макияж ежедневно. Вредные вещества, даже если они прекрасно интегрированы в косметический продукт, имеют свойство освобождаться в зависимости от времени и частоты употребления. Токсины освобождаются и попадают в окружающую среду в процессе их изготовления. Отходы производства также очень токсичны. Вредные вещества накапливаются в жировых тканях, материнском молоке и пуповине. Первый ребенок получает все накопившиеся в тканях матери токсины. Первенцу выпадает 70% этих субстанций, и их эффект может в дальнейшем вызвать необратимые проблемы со здоровьем.

Мы уже ознакомились с некоторыми из этих веществ. Просмотрим и дополним их список.

Фталаты

Эти химические соединения, используемые в производстве ПВХ и косметике и повсеместно распространенные в окружающей среде, действуют как эндокринные разрушители. Мы найдем их в косметике, лаке для ногтей, парфюмерии, лаках для волос, чистящих средствах и дезодорантах.

> **ВАЖНО!** Использование фталатов запрещено во многих продуктах, но в косметических средствах их еще применяют, например, для очистки спирта в парфюмерии. Часто они не указаны в списке ингредиентов, так как не входят в состав аромата духов.

Они встречаются под именем диэтилфталат, изофталат, бутилбензилфталат, полиэтилентерефталат, полибутилен-терефталат, дибутилфталат, диметикон кополиол фталат, натрий фталат и пр.

Парабены

Парабены, эндокринные разрушители, встречаются в большинстве косметических средств: кремах, лаке для ногтей, духах, лаке для волос, дезодорантах. Они присутствуют также в детских игрушках.

Это бензилпарабен, бутилпарабен, этилпарабен, изобутилпарабен, метилпарабен, N-пропилпарабен, кальций парабен, натрий парабен и пр.

Плацента

Экстракт плаценты человека или животного используется в производстве шампуней и кондиционеров для волос. В плаценте обнаружено присутствие прогестерона, который может привести к гормонозависимому раку.

Тальк

Тальк используется в пудре, в детской присыпке и вызывает рак яичников.

Пропиленгликоль

Продукты переработки нефти не рекомендованы для нашей кожи, поскольку они блокируют поры и мешают выходу токсинов. Особенно выделим пропиленгликоль. Это бесцветная жидкость, которая присутствует во многих косметических продуктах. Пропиленгликоль входит также в состав красок, стиральных порошков, мастики для натирки пола, антифризов и тормозной жидкости автомобилей! Считается, что это соединение способствует удержанию влаги в коже, делая ее мягкой и шелковистой. Однако научные исследования связывают пропиленгликоль с контактным дерматитом и расстройствами в почках и печени. Этот токсин вызывает раздражение слизистой

глаз, расстройство желудочно-кишечной системы, тошноту, рвоту, головную боль. Он может быть канцерогеном, присутствуя в косметике в обычной дозировке.

Искусственные ароматы

Синтетический мускус, используемый в ароматах, является устойчивым и биоаккумулятивным синтетическим соединением. Его токсичность отражается на репродуктивной и эндокринной системах человека. Эти дешевые в производстве ароматические средства добавляются в стиральные порошки, гели для душа, мыло, кремы для рук и духи.

В данной группе мы обнаружим ацетил гексаметил, влияющий на нервную систему; бензиловый спирт, который делает кожу бесчувственной; бромо циннамат, вызывающий раздражение кожи. Наиболее используемый – тоналид, избегайте его.

Тяжелые металлы

ВАЖНО! Биопсия пораженных раком молочных желез показала большие скопления таких тяжелых металлов, как железо, никель, ртуть, свинец и алюминий. Эти тяжелые металлы, обладающие эстрогенным эффектом, могут индуцировать рак груди.

Свинец

Свинец содержат более шестисот косметических продуктов, можно сказать, повседневного пользования: лак для ногтей, губная помада, зубная паста с отбеливающим эффектом и т.д.

ВАЖНО! Свинец, являясь токсином, поражает нервную систему, вызывает трудности с обучаемостью, речью и поведением. Его связывают также с проблемами бесплодия.

Алюминий

Еще один элемент, который подозревают в токсичности. Действительно, проводилось много исследований, в частности

Международной организацией здравоохранения, о связи между алюминием и болезнью Альцгеймера. Дело в том, что при вскрытии головного мозга пациентов, которые страдали этой болезнью, была обнаружена большая концентрация алюминия. Благодаря этим работам было открыто, что алюминий может соединяться с ДНК, изменять ее структуру и воздействовать на гены. Абсорбция алюминия происходит как оральным путем, так и через кожу. Отсюда и косметика, которая его содержит, является источником загрязнения, что нужно принять во внимание.

> **ВАЖНО!** Алюминий – в самых различных формах – может присутствовать в увлажняющих кремах, губных помадах, дезодорантах, антиперспирантах и пр. Примером использования алюминия в косметике служит хлоргидрат алюминия, который присутствует в большинстве продающихся антиперспирантов. Кстати, его вяжущее свойство, снижающее или убирающее потоотделение, наносит вред молочным железам, провоцируя мутацию клеток.

Похоже, что, избегая уничтожения токсинов через подмышки, организм силится расположить их в лимфатических железах, которые находятся под мышками. Это, может быть, одна из причин, по которой большинство раковых опухолей груди развиваются как раз там, где находятся эти железы.

Хлоргидрат алюминия, парабены, некоторые бактериостатические субстанции и фунгициды во многих косметических продуктах могут имитировать поведение эстрогенов и способствовать росту опухолей, что происходит в случае с раком груди. К сожалению, парабены – в любой форме – присутствуют в 90% средств для кожи и в 70% средств для смывания косметики.

Нужно отметить, что существуют научные работы, которые отрицают связь между алюминием и раком молочной железы. Все же я предпочитаю исключить алюминий из своих дезодорантов и прибегнуть к более натуральным и простым средствам.

Мы можем найти алюминий под названием хлорид алюминия, впрочем, как и под всеми названиями, имеющими в своем составе слово «алюминий».

Натуральные соли алюминия не обладают такими негативными эффектами, как синтетические, способные лучше блокировать потовые железы и тем самым провоцировать их воспаление.

Солнцезащитные средства

В солнцезащитных средствах встречаются вещества, которые могут имитировать эстрогены и индуцировать гормонозависимый рак. Мы должны всячески избегать этого.

Метилбензилиден камфоры (4-МБК), Бензофенон-3 (БФ-3), октилдиметил РАВА (ОД ПАБК), диэтилфталат, гомосалат (ГМС), октилметоксициннамат (ОМС).

Избегать или максимально сократить	Заменить на
Косметика, шампунь, гели, крема от солнца, лак для ногтей, жидкость для снятия лака, парфюмерия с фталатами и парабенами	Продукты, свободные от парабенов и фталатов
Продукты с «дешевыми» ароматами, содержащими синтетический мускус	Продукты, экологически сертифицированные
Одеколоны, в которых присутствуют фталаты	Натуральные ароматы на основе эфирных масел
Дезодоранты с алюминием	Натуральные дезодоранты без алюминия
Солнцезащитные средства с химическими экранами	Солнцезащитные средства с минеральными фильтрами

Канцерогенные ингредиенты в чистящих средствах и в доме

В наших домах много синтетических материалов, включая химические средства, и некоторые из них являются канцерогенами. Предметы повседневного пользования, такие как мебель, чистящие средства, лаки и пластики могут выделять в нашу среду вещества, опасные для организма.

Кроме веществ, не рекомендуемых в косметике (мы их только что рассмотрели), в нашем доме имеется много чистящих, моющих и прочих средств, которых следует избегать, так как некоторые из упомянутых ингредиентов содержатся и в этих продуктах.

Домашние инсектициды

Пиретроиды: аллетрин, тетраметрин, ресметрин, d-фенотрин, перметрин, циперметрин, дельтаметрин, цифлутрин, цифенотрин, эмпетрин и т.д.

Органофосфаты: малатион, дихлорфос (DDVP), фенитротион, хлорпирифос, паратион, диазинон и т.д.

Карбаматы: пропоксур, бендиокарб, карбарил, альдикарб и т.д.

Антипирены (предохранители от воспламенения). Матрасы, провода, мебель, обувь, детская одежда, простыни, наволочки и все домашние электроприборы могут содержать антипирены, в состав которых входят бром– и эфирполибромдифенил (ПБДЭ) и пента– и окта-БДЭ.

ПАУ, как обычно называют полибромированные ароматические углеводороды, невзрывоопасны. Эти вещества заражают среду в течение долгого времени, так как они трудно разлагаются. Исследования Мичиганского университета дают ясно понять, что ПАУ наносят вред здоровью человека. Рак, смертность плода в утробе матери, нарушение нервной системы – вот результат воздействия ПАУ.

Алкилфенолы

Это химические продукты, используемые в промышленности для производства стиральных порошков, моющих средств,

изделий из пластиков и каучука. Они содержатся также в средствах личной гигиены, особенно в средствах для ухода за волосами, и во многих спермицидах (противозачаточных средствах).

Алкилфенолы имитируют действие эстрадиола посредством связи с эстрогенными рецепторами клеток.

Мы обнаружим их под названием ноноксинол, октоксинол, нонилфенол, октилфенол и пр.

В чистящих продуктах они фигурируют как «неионные тензиды».

Растворители, используемые в сухой химчистке

Промышленность использует различные растворители, которые могут привести к возникновению рака. Сухая чистка чаще всего мало экологична, это токсичный процесс, где применяются такие разъедающие, канцерогенные ингредиенты, как перхлорэтилен, который связан со многими онкологическими заболеваниями.

В производстве используются токсичные растворители тетрахлорэтилен, метиленхлорид и трихлорэтилен.

ВАЖНО! Прежде чем надевать одежду, взятую из прачечной или химчистки, подождите два часа.

Триклозан

Это антибактериальное средство, присутствующее в самых разных продуктах. Если написано «антибактериальный» – значит, в средстве содержится триклозан. Он есть в мылах, зубных пастах, дезодорантах, одежде и подушках. Отсюда он поступает в материнское молоко и в окружающую среду. Ведет себя как эндокринный разрушитель. Хотя его действие на рак груди не очевидно, рекомендовано применять его с осторожностью и, по мере возможности, избегать.

ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Избегать или максимально сокращать	Заменить на
Алкилфенолы (поверхностно-активные вещества)	Чистящие средства без поверхностно-активных веществ. Для чистки и мытья применять пищевую соду и уксус
Домашние химические инсектициды	Инсектициды на основе эфирных масел или борной кислоты
Перхлорэтилен/тетрахлорэтилен в сухой чистке	Покупайте одежду, которую можно стирать дома. Если пользуетесь чисткой, проветрите одежду, прежде чем надеть
Триклозан	Избегайте антибактериальных средств

В июле 2012 года известная сеть испанских супермаркетов была вынуждена изъять из продажи одиннадцать косметических продуктов по причине их потенциальной канцерогенности. Если бы проанализировали расширенный список компонентов, пришлось бы из продажи изымать намного больше таких товаров.

ВАЖНО! Покупайте косметику с наименьшим количеством ингредиентов, предпочитайте натуральную. Не рискуйте здоровьем. Выбирайте экологически чистую продукцию.

Дом без токсинов

Вы уже знаете много веществ, объявленных ВОЗ канцерогенными. Но их намного больше – я их не упомянула, чтобы не сделать книгу бесконечной. Если вы хотите ознакомиться со всем, написанным ВОЗ и Международным Агентством по исследованию рака (МАИР) о канцерогенах, зайдите на их сайт и не спеша прочитайте: http://monographs-iarc.fr/ENG/Monographs/PDFs/[3].

Понимаю, вы, получив столько информации, находитесь в состоянии шока. Все, с чем мы ежедневно сталкиваемся, – канцерогены! Дойдя до этого раздела, вы, несомненно, зададитесь вопросом: «Как сделать свой быт чистым от токсинов?»

Я постараюсь дать ответ на этот вопрос, предложив несколько рецептов легкой в приготовлении домашней косметики.

Косметика и личная гигиена

Переходите на натуральную, экологически чистую косметику. Она должна состоять из экологических или дикорастущих компонентов, и не должна проверяться на животных. Нельзя применять ни синтетические красители, ни силиконы, ни парафины, ни продукты переработки нефти. Не следует использовать продукты, подвергшиеся радиоактивному влиянию. Не используйте сырье с химическими компонентами, сомнительное с точки зрения их влияния на окружающую среду и здоровье человека. Чтобы убедиться в экологической чистоте продукта, найдите этикетку, сертифицирующую этот факт.

Натуральная косметика использует натуральные ингредиенты, полезные и совместимые с кожей. Она содержит такие компоненты растительного происхождения, как масла из семян, фрукты и их кожура, жирные кислоты, аналогичные тем, что в нашей коже.

> **ВАЖНО!** Растительные компоненты должны быть биологически чистыми и иметь сертификаты, гарантирующие, что они выращены в естественной среде, свободной от загрязнения.

Мы выбираем продукты без синтетических консервантов, без красителей и без ароматов, полученных из нефти. Желательно брать продукты с малым количеством ингредиентов. Простого оливкового или персикового масла может быть достаточно для

увлажнения кожи.

Дезодорант

Без алюминия, красителей и консервантов. Создадим дезодорант растительного происхождения. Один из вариантов – квасцовый камень. Идеальным и более эффективным является неполированный квасцовый камень.

Рецепт домашнего дезодоранта: 200 мл дистиллированной воды + 200 мл спирта 70% + 1 мл жидкого глицерина + 25 капель эфирного масла на ваш вкус (корица, лимон, шалфей, мята, эвкалипт, лаванда и т.п.).

Масло для тела, бальзам и кремы

Используем масла на 100% экологически чистые, желательно первого отжима. Для крема больше всего подходит масло жожоба и масло карите (ши). Можно использовать масло сладкого миндаля, оливковое или кунжутное.

Рецепт бальзама для губ: взять 50 г масла какао + 70 г оливкового масла холодного отжима + 20 г чистого пчелиного воска + 20 г эссенции мяты. Растопить пчелиный воск и масло какао, добавив оливковое масло, на водяной бане. Когда смесь станет жидкой, добавить любимое эфирное масло.

Рецепт крема для тела из алоэ вера: взять 200 г взбитого алоэ вера + 250 г оливкового масла экстра холодного отжима или масла сладкого миндаля + 30 г пчелиного воска. Растопить воск и масло на водяной бане, добавить алоэ вера и все осторожно перемешать, затем остудить и расфасовать.

Рецепт очищающего крема для лица: взять 40 г ланолина, 60 г миндального масла, 75 мл дистиллированной воды, 3 капли эфирного масла лаванды. Путем нагревания довести ланолин до жидкого состояния, добавить остальные ингредиенты и энергично перемешать. Разложить по баночкам и хранить в сухом и прохладном месте.

Рецепт персиковой маски для лица: взять 50 г персиков + 30 г оливкового масла. Растереть и взбить персик, добавить оливковое масло, поставить смесь на две минуты на медленный огонь. Остудить и пользоваться.

Шампунь и гель

Идеально пользоваться мылом, имеющим экологический сертификат.

> **ВАЖНО!** Приобретайте шампунь без продуктов переработки нефти, без силиконов и парабенов. Не сушите волосы феном, он создает электромагнитное поле.

Рецепт домашнего шампуня: взять 2/4 части отфильтрованной воды + 1/4 часть кокосового бетаина + 1/4 часть настоя лаванды. Смешать ингредиенты, остудить и расфасовать.

Чтобы придать волосам блеск, промывая волосы, добавьте в воду две ложечки яблочного уксуса.

Если вы хотите пользоваться гелем для укладки волос, добавьте несколько капель лимонного сока.

Зубная паста

> **ВАЖНО!** Пользуйтесь пастой без фтора и искусственных отбеливателей.

Рецепт домашней зубной пасты: взять 80 г алоэ вера; 80 г настоя тимьяна, календулы (детской), полевого хвоща; 16 г глицерина; 2 г ксантановой камеди; 5 г прополиса (необязательно, но вместе с тимьяном они образуют идеальный тандем, целительный и предохраняющий от инфекций); 20 капель эфирного масла мяты; 10 капель натурального консерванта, хотя и без него все сохраняется в течение как минимум месяца.

Продезинфицируйте емкости, можно спиртом. Все взбейте в миксере, принимая во внимание, что при охлаждении смесь загустевает. Если хотите получить более густую смесь, добавьте еще ксантановой камеди.

В мусульманских странах вместо зубной пасты и щетки зубы чистят веточкой дерева арак, которое обладает терапевтическим свойством и одновременно укрепляет десны.

В качестве бальзама для рта можете использовать полосканье с несколькими каплями прополиса.

Депиляция

Депиляцию лучше делать бритвой. Волосы не будут расти быстрее и гуще, как об этом говорит молва.

Интимная гигиена

Прокладки и тампоны отбелены хлором, ароматизированы и содержат пластики, поэтому мы их не рекомендуем. Есть много вариантов: прокладки и тампоны, сделанные из натуральных материалов, без хлора, без ароматов и токсинов; моющиеся прокладки из необработанного органического хлопка или шелка, которые хорошо поглощают влагу, деликатны для кожи и практичны; менструальная чаша (капа), выполненная из гипоаллергенного медицинского силикона. Я лично выбрала менструальную чашу.

Солнцезащитные средства

Посмотрим, как правильно защититься от ультрафиолетового излучения (УФ).

У нас есть два варианта выбора солнцезащитных средств: с химическими и минеральными фильтрами.

ПРОТЕКТОРЫ С ХИМИЧЕСКИМИ ФИЛЬТРАМИ

Химические фильтры делают УФ-лучи менее вредоносными, такими, как инфракрасные (тепловые). Химические фильтры поглощают радиацию, в этом процессе фильтр постепенно теряет свою защиту от солнечных лучей, поэтому фильтры нужно применять с определенной частотой.

Есть фильтры, которые поглощают излучение УФ-А, УФ-В или оба (это протекторы с широким спектром). Защищаться следует от обоих излучений.

Такие солнечные фильтры состоят из синтетических ингредиентов, ведущих себя как ксеноэстрогены, проникающие через кожу. Это бензофенон, оксибензон и 4-МВС. Упомянутые субстанции могут вызывать аллергические реакции, разрушать гормональный потенциал и в довольно больших количествах проникать в кожу. Некоторые эксперты предупреждают, что детям эти фильтры применять нельзя.

Традиционные кремы с химическими фильтрами состоят из очень малых частиц, наночастиц, которые способны проникать в кожу и в кровоток.

Химические фильтры включают не только вещества – разрушители эндокринной системы, но и другие токсичные компоненты.

Ученые из Environmental Working Group обнаружили, что пятьсот самых популярных в Америке солнцезащитных продуктов

способны увеличить скорость развития и распространения злокачественных клеток, вызывающих рак кожи. Причина этому, по мнению ученых, присутствие витамина А и его производных – ретинола и пальмитата ретинола.

ПРОТЕКТОРЫ С МИНЕРАЛЬНЫМИ ФИЛЬТРАМИ

Минеральный фильтр действует как заслон от УФ-лучей. Применяется в виде крема или лосьона. Минеральный фильтр – невидимый щит, который мешает УФ-лучам проникать внутрь кожи. Когда крем намазывается на кожу, фильтр тут же начинает действовать, и его эффект продолжается, пока его не смоют или он сам не смоется с потом.

Минеральные фильтры от солнца состоят из двуокиси титана или окиси цинка. Лучше выбирать фильтры с окисью цинка без наночастиц. Такие фильтры не проникают в кожу, как классические фильтры, а остаются на поверхности, создавая экран и отражая УФ-лучи. Когда цинк используется в виде наночастиц, он проникает в кожу и в кровоток.

Сегодня сверхмелкие частицы присутствуют в широкой гамме продуктов и веществ, в частности в одежде и препаратах для косметического пользования. Их размер так мал, что они проходят сквозь стенки клеток и поглощаются организмом человека.

Наночастицы могут быть опасны, когда попадают в кровь и вызывают воспаление, заболевания сердца и сосудов, негативные последствия во внутренних органах, особенно если человек подвергается их длительному воздействию.

Двуокись титана опасна, даже когда находится не в виде наночастиц. Она обладает высокой фотореактивностью, то есть, реагируя на солнечные лучи, генерирует вредные свободные радикалы, и, если не беречься, можно получить сильные ожоги.

Частицы двуокиси титана способны нанести вред ДНК, что может вызвать рак кожи.

Для нашего здоровья полезнее пользоваться защитным кремом на основе окиси цинка. Встречаются солнечные протекторы с 7% окиси цинка, которые прекрасно защищают от вредного облучения. Однако эти минеральные фильтры тоже могут содержать наночастицы, так что лучше покупать фильтры с крупными частицами, не менее 100 нанометров. У этих кремов, как мы уже сказали, есть недостаток: они оставляют на коже белый налет.

Для тех, кто не хочет пользоваться минеральными фильтрами, может приобретать крем Авобензон, или Мексорин SX, – он, являясь химическим фильтром, считается нетоксичным.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ИДЕАЛЬНЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ ПРОТЕКТОР?

> **ВАЖНО!** Идеальный солнечный протектор должен блокировать УФ-лучи, причиняющие ожоги и активизирующие свободные радикалы, эффективно защищать кожу в течение нескольких часов, не содержать вредных ингредиентов.

Трудно найти протектор, отвечающий всем этим требованиям.

КАКИХ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВ МЫ ДОЛЖНЫ ИЗБЕГАТЬ?

♦ Химических фильтров, включающих оксибензон, 4-МВС, бензофенон.

♦ Средств в виде аэрозоля и пудры, так как он содержат наночастицы.

♦ Кремов с фактором солнечной защиты (ФСЗ), превышающим пятьдесят: чем выше уровень защиты, тем выше концентрация таких токсических составляющих, как бензофенон.

НАШ ВЫБОР

Оптимально использовать физические фильтры (одежда, шляпа, солнечные очки), держаться в тени и не находиться на солнце в часы наибольшей солнечной активности. Одежда из хлопка обеспечивает защиту от солнца почти на 15 ФСЗ; иными словами, прикрыв тело подходящей одеждой, вы обретете пятнадцатикратную защиту от солнца.

Соблюдение режима здорового питания, наполненного натуральными антиоксидантами, является самой лучшей стратегией не только для того, чтобы противостоять опасности ультрафиолетовых лучей, но и для поддержания общего здоровья. Сырые свежие продукты дают питание, необходимое для создания в организме здорового баланса жирных кислот омега-3 и омега-6 в тканях кожи, а это главная защита от солнечных ожогов. Зеленый чай, артишоки, черный виноград и красное вино доказали свою эффективность в борьбе с УФ-лучами. Это натуральные протекторы.

Растительное масло кунжута, жожоба и масло карите тоже являются прекрасными солнечными протекторами.

От солнца необходимо защищаться, чтобы избежать рака кожи, но одновременно солнечные лучи нужны для синтеза витамина D, важного для предупреждения и лечения рака. Защита от солнца, да, но надо действовать правильно. Крем от солнца не

должен быть опаснее, чем действие УФ-лучей.

Чистящие и моющие средства

Идеальны для поддержания чистоты: вода, пищевая сода и уксус. Они моют, дезинфицируют и все доводят до блеска.

Стиральные порошки

Нужно выбирать моющие средства, будь то жидкие или порошковые, растительного происхождения и без запахов. В них не должно быть ароматов, красителей, консервантов, энзимов, поверхностно-активных веществ, фосфатов и производных нефти.

Можно стирать мыльными орехами или самим делать средства для стирки.

> **ВАЖНО!** Не применяйте смягчители, они очень токсичны.

Рецепт бабушкиного мыла для ручной стирки или основы жидкого мыла для белья: 420 г оливкового масла (лучше не рафинированного) + 56 г каустической соды + 135 г отфильтрованной воды. Для получения мыла важно точно соблюдать указанные пропорции. Сложите каждый из ингредиентов в отдельную посуду из стекла или нержавеющей стали. Сначала смешайте соду с водой, пользуясь деревянной ложкой (наденьте перчатки). Влейте эту смесь в оливковое масло и осторожно мешайте до загустения. Можно смешивать с помощью блендера. Добавьте какие-нибудь нужные для вас компоненты: несколько капель лимона для эффекта отбеливания или столовую ложечку соли, чтобы в дальнейшем было легче мыло резать и натирать. Снова перемешайте и оставьте на два дня. Затем надо поместить мыло в теплое место на месяц, перемешивая его каждые десять дней.

Рецепт стирального средства для белья. Смешайте 300 г бабушкиного мыла с двумя литрами воды и эфирными маслами лаванды (3 мл) и лимона (3 мл). Натрите мыло и прокипятите его в воде до полного растворения и хорошо перемешайте. Оставьте остудиться и расфасуйте. На каждую стирку уходит 150 мл.

Рецепт средства для мытья посуды. Смешайте три ложки бабушкиного мыла, 150 мл уксуса, 1 л воды и 5 мл лимонной эссенции.

Универсальное моющее средство для дома

Для дезинфекции можно использовать пищевую соду и буру.

Лимонная кислота идеально снимает накипь. Чтобы избавиться от накипи, надо потереть посуду лимоном.

Доломит применяется для чистки металла до блеска, керамики и т.д. Натуральный воск прекрасно натирает дерево. Для чистки стекол нет ничего лучше, чем сода, уксус и мягкая тряпочка.

Уксус – оптимальное средство для ухода за домом. Он дешев и дает хорошие результаты.

Рецепт универсального средства. 800 мл уксуса + 150 мл спирта 96% + 15 мл масла эвкалипта + 5 мл лимонной эссенции. Смешать все компоненты и расфасовать. Достаточно двух столовых ложек на каждый литр воды, чтобы добиться чистоты и блеска.

Домашние инсектициды

Борная кислота является превосходным инсектицидом. Достаточно тонкого слоя борной кислоты в местах скопления муравьев или тараканов. Внимание! Никогда не используйте ее в косметике. В коммерческой косметике применяют борную кислоту в увлажнителях и кремах против раздражений на детской попке.

Чтобы избавиться от муравьев, попробуйте разложить на их пути кусочки кайенского перца, молотой гвоздики и чеснока. Разбрызгайте лимонный сок по муравьиной дорожке до самого муравейника.

От мух и комаров эффективнее всего москитная сетка.

От мух хорошо помогают полоски бумаги (газета, картон, упаковочная бумага и пр.), смазанные медом. Налетят как «мухи на мед».

Для борьбы с комарами купите свечи из цитронеллы – комары будут держаться подальше от вас.

Рецепт спрея от комаров. 50 г дистиллированной или розовой воды + 8 капель масла цитронеллы + 8 капель масла герани + 8 капель масла чайного дерева + 2 г растительного глицерина. Растворить масла в глицерине, перемешать палочкой и добавить воды. Поместить в пульверизатор.

Часть третья
Противораковое питание

♦ Базовые сведения о питании
♦ Фитохимия и рак
♦ Продукты питания, которым нужно сказать «Нет!»
♦ Противораковые продукты питания
♦ Рекомендации по питанию и неканцерогенному образу жизни
♦ Пища уже не так, что раньше. Экологические продукты – вещь условная
♦ Как готовить противораковые продукты?
♦ В чем готовить противораковые продукты?
♦ Существует ли идеальное противораковое питание?

Базовые сведения о питании

Некоторым читателям эта глава покажется скучной.

Слишком много сведений. Понимаю. Но это поможет нам лучше понять значение хорошего питания для борьбы с раком. Вы откроете для себя множество способов улучшения здоровья, сделав маленькие (или не очень маленькие) перемены в диете.

Рассмотрим питание, совершенно необходимое для того, чтобы наш организм работал правильно и отлаженно.

Для этого проанализируем все компоненты диеты: питательные вещества.

Питательные вещества, необходимые для развития организма, это:

1. Протеины (белок), включая основные аминокислоты.
2. Углеводы.
3. Жиры.
4. Витамины.
5. Минералы.
6. Вода.

Рассмотрим влияние каждого из этих питательных веществ на рак.

Протеины и рак

Термин «протеины», по-гречески proteios, означает «первое», или «самое главное». Протеины служат для формирования клеточных структур: мышц, костей, кожи и т.д. Они поставляют материал, необходимый для роста и лечения тканей и органов. Протеины нужны для создания антител, гормонов, энзимов и пр., а также для получения энергии. Одним словом, протеины необходимы для роста и развития организма.

Детский организм больше нуждается в протеинах, а с возрастом – все меньше. Почти у всех слово «протеины» ассоциируется с мясом: нам кажется, что без мяса мы не сможем жить.

> **ВАЖНО!** Когда я кому-либо говорю, что вегетарианка, первое, что слышу: «А откуда ты берешь протеины?» Уверенность в том, что единственным источником белков является мясо, вещь совершенно обычная.

В прошлом обильное потребление животных белков означало

богатство и довольство. Мясо было пищей для людей зажиточных. Богатые потребители мяса часто страдали подагрой и почечнокаменной болезнью именно из-за того, что ели слишком много мяса. Вспомним Карла V, чье питание состояло из мяса, мяса и мяса. Умер, скрюченный подагрой.

Тема протеинов в диете вызывает много сомнений. История белков – это история лжи и ошибок. Попробуем пролить на нее свет. Что такое белки? Какие продукты их содержат? Откуда белки в растительной пище? Надо ли сочетать растительные белки для получения качественного продукта? Сколько протеинов мы должны потреблять? Связаны ли протеины с раком?

Из чего состоят протеины?

Протеины формируются цепочками из сотен и даже тысяч аминокислот. У растительных белков цепочки короче, у животных – длиннее. Протеины в организме расходуются – значит, их нужно часто восстанавливать. Для синтеза белка организму необходимы двадцать аминокислот, восемь из которых являются незаменимыми (у детей – десять), то есть нам нужно брать их из пищи, так как сам организм их не синтезирует. Незаменимые аминокислоты: гистидин и аргинин (у детей), триптофан, валин, лейцин, изолейцин, фенилаланин, треонин, метионин и лизин.

Наш организм не может использовать пищевые протеины такими, какими мы их потребляем, он должен их измельчить, чтобы получить аминокислоты, необходимые для формирования собственных протеинов, которые заменят уже израсходованные. Усваивая пищу, мы получаем из нее аминокислоты, а не протеины.

Есть аминокислоты, которые особенно важны для синтеза энзимов с высокой степенью антиоксидантности и, как следствие, для борьбы с раком. Прежде всего глутатион. Этими аминокислотами являются так называемые серные аминокислоты. В достаточной концентрации они присутствуют в водорослях, чесноке, луке, капусте, цельных зерновых и сое.

Для синтеза антител, а они помогают бороться с захватчиками, нам нужны: фенилаланин, триптофан, лизин, цистеин и метионин. Продукты, богатые этими аминокислотами, – лук, чеснок, брокколи и бобовые.

Как образуется протеин?

Образование протеина можно сравнить с нанизыванием колье, состоящего из разноцветных бусинок. Когда утрачиваются бусинки, приходится делать другое колье. Надо снова подбирать бусины. Некоторые бусинки организм умеет синтезировать, другие ему нужно брать из пищи, которую мы едим.

Чтобы сформировался комплект протеина, то есть чтобы наши бусы были целыми, организму необходимы восемь незаменимых аминокислот в нужных пропорциях. Каждой кислоты требуется определенное количество, в соответствии с выполняемой ролью. Организму не нужно, чтобы в каком-то одном продукте был избыток лейцина, тогда как ему не хватает, например, метионина.

Представьте себе, что наше колье состоит из бусинок восьми различных цветов и нам нужно по пять бусинок каждого цвета, чтобы получилось красиво. Всего нам надо сорок бусинок, так? Если продукт не содержит восемь бусинок в необходимых для формирования колье в нужных пропорциях, можно подождать, пока недостающие бусины поступят из другого продукта. Количеством бусинок в одном пищевом протеине определяется биологическая ценность протеина.

КОМПЛЕКТ АМИНОКИСЛОТ МОЛЕКУЛЫ ПРОТЕИНА

Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин

Классификация протеинов

Протеины, содержащиеся в продуктах питания, подразделяются на протеины высокой биологической ценности, если имеются все основные аминокислоты в пропорциях, достаточных для формирования новых протеинов, и низкой биологической ценности, если имеются не все аминокислоты или все, но в недостаточном количестве, например вместо пяти бусинок лизина есть лишь три. Хотя есть еще пять бусинок другого цвета, комплекта протеина не получится. Аминокислоты,

присутствующие в некоторых продуктах питания в малых количествах, так называемые лимитирующие аминокислоты, будут вроде бусинок, которых нам не хватает для целой нитки колье. Традиционно животные белки считаются белками высокой биологической ценности, или высокого качества, а растительные – низкой биологической ценности, или низкого качества (содержат лимитирующие аминокислоты). Можем также говорить о химическом индексе аминокислот, который определяется совокупностью основных аминокислот в протеине. Мясо, молоко и яйца имеют высокую биологическую ценность, и их аминокислотный профиль набирает сто очков химического индекса, поскольку эти продукты не содержат лимитирующих аминокислот, в них аминокислоты находятся в равновесии. Вообще в мясе пропорции незаменимых аминокислот лучше, чем в некоторых растительных продуктах, но есть овощи, где пропорции аминокислот лучше, чем в мясе. Мало кто об этом знает.

Растительные белки содержат все незаменимые аминокислоты, но иногда в них присутствуют и лимитирующие. Есть ли животный продукт, в котором не хватает незаменимых аминокислот? Ответ – да. Желатин животного происхождения, рекомендуемый детям, не содержит триптофана. Несмотря на то что это чистый протеин (85%), в нем отсутствует одна из основных аминокислот. Любопытно, не правда ли? Знаете, что такое желатин? Это студенистая бесцветная масса, полученная из соединительной ткани отваренных суставов животных. Не слишком аппетитно, да? А наши дети едят это в больших количествах.

ВАЖНО! Существует растительный желатин – агар-агар, полезный заменитель животного.

Биологическое качество протеина тем лучше, чем больше у него сходства с составом протеина нашего организма. На самом деле эталоном биологической ценности является материнское молоко.

Что касается мяса, можно только вспомнить, что не все то золото, что блестит. Не всякое мясо содержит незаменимые аминокислоты в требуемых пропорциях. Если в мясе 10% жира, оно уже не эталон аминокислот и его химический индекс (ХИ) уже меньше ста. В гамбургере, например, 25% жира, его ХИ пятьдесят девять.

Обратим внимание на некоторые растительные протеины.

В рисе мало лизина, это его лимитирующая аминокислота. В нем мало лизина, но много метионина (больше пяти бусинок

метионина, поэтому можно поделиться ими с другими бусами, где их не хватает). Поскольку не хватает лизина, организм перестает создавать колье и ждет его поступления. Когда мы съедим что-то еще в течения дня, то получим лизин, которого нам недоставало, и сможем сформировать целое колье.

					Метионин		
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин

Бобовые обладают всеми аминокислотами, но одна из них лимитирующая аминокислота – метионин. Однако в овощах много лизина. Овощи и рис образуют прекрасную пару.

							Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин		Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин		Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин		Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин
Триптофан	Валин	Лейцин	Изолейцин	Фенилаланин	Метионин	Треонин	Лизин

Продукт	Аминокислота в избытке	Аминокислота в дефиците
Рис	Метионин	Лизин
Овощи	Лизин	Метионин
Кунжут	Метионин	

Киноа – идеальный растительный протеин: содержит все основные аминокислоты и в сбалансированных пропорциях, аналогично мясу, ее химический индекс 106, а протеина 15%. NASA использует киноа для составления рецепта концентрированного питания для астронавтов. В киноа, кроме

всего прочего, имеются углеводы при низком уровне гликемии, что превращает ее в идеальный продукт.

Все основные аминокислоты в хороших пропорциях есть также в фисташках, сое, горохе, пивных дрожжах, свекле и спирулине (водоросль).

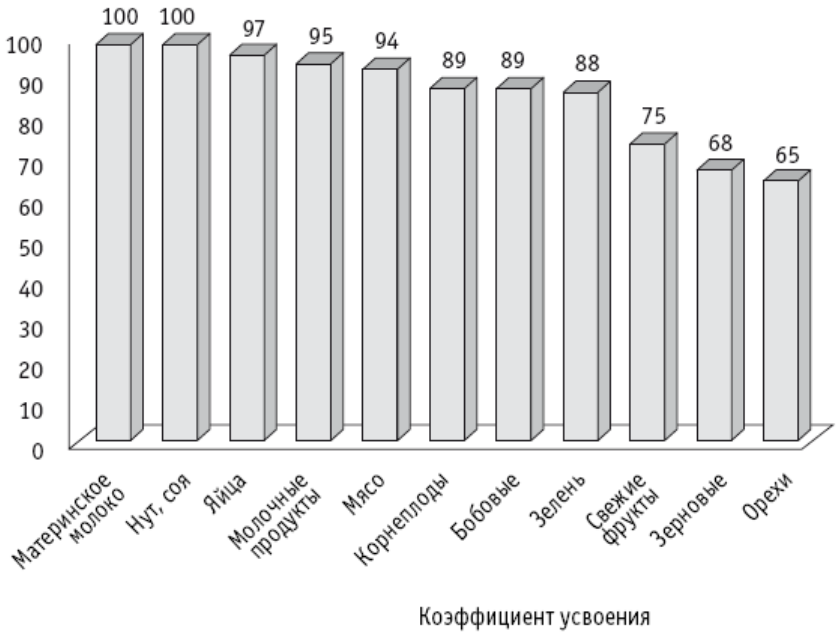
Но «качество, или биологическая ценность» не то же самое, что здоровье. То, что протеин мяса высокого качества, не гарантирует пользу для здоровья. Разговор о качестве протеинов наводит на сомнительную мысль, что мясо – идеальный белковый продукт.

> **ВАЖНО!** Чтобы разобраться в так называемом качестве протеина какого-то продукта, надо знать, сколько всего протеина и какие аминокислоты он содержит, сколько в нем незаменимых аминокислот, в какой пропорции и как они усваиваются.

Параметры, применяемые сегодня для измерения качества протеинов, это PDCAAS[4], или биологическая ценность набора аминокислот, скорректированная усваиваемостью.

Коэффициент усвоения аминокислот будет эквивалентом биологической ценности. Мясо, молочные продукты и яйца имеют индекс выше ста, не имея лимитирующих аминокислот, но не только животные белки обладают высоким индексом, но и многие растительные белки, как мы видели, имеют индекс выше ста: киноа, горох, фисташки и т.д.

ИНДЕКС АМИНОКИСЛОТ, СКОРРЕКТИРОВАННЫЙ УСВОЯЕМОСТЬЮ ПРОТЕИНОВ РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ



Не все протеины, которые мы поглощаем, хорошо усваиваются и ассимилируются. Есть протеины растительного происхождения, как, например, горох, который, имея более низкую биологическую ценность, чем животные протеины, делает больший белковый вклад из-за того, что лучше воспринимается нашей пищеварительной системой.

Когда мы едим растительные протеины, наш пищеварительный аппарат переваривает и усваивает их очень быстро, так как их цепочки аминокислот очень короткие, и поэтому вегетарианская пища не считается тяжелой. Если же вы съедаете добрую отбивную, пищеварительной системе приходится делать большие усилия и тратить много энергии. Хотя в основном растительные протеины имеют индекс меньше по отношению к животным, их PDCAAS увеличивается из-за того, что они усваиваются лучше животных протеинов.

> **ВАЖНО!** Биологическое качество белка зависит также от способа приготовления продукта; это хорошо видно на молоке и молочных продуктах – они при обработке теряют пищевую ценность.

Коэффициент усвоения зерновых и фруктов довольно низкий, так как в них много клетчатки, которая мешает абсорбироваться всему протеину. Волокно может показаться бесполезным, но это далеко не так.

ВАЖНО! Клетчатка нужна, чтобы сохранять кишечник здоровым. Больной кишечник – источник всякого заболевания, как указывал Гиппократ в V веке до нашей эры.

Какой протеин лучше?

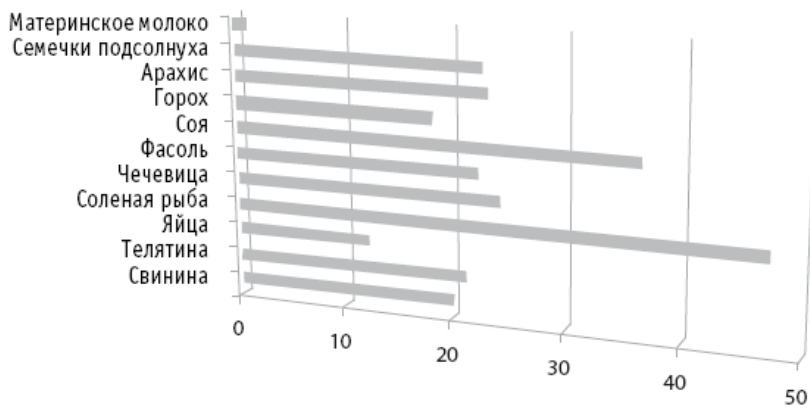
Протеин самого высокого качества – материнское молоко. Кроме того, оно самое здоровое. Новорожденному ребенку необходимо пить материнское молоко. Оно вырабатывается специально для него, чтобы он рос здоровым и сильным. Человеческое тело тоже хорошего качества, мы формируем его сами, но мы же не каннибалы, за исключением экстремальных обстоятельств.

Какие продукты содержат больше протеинов?

Больше всего их содержится в мясе, яйцах, рыбе, молочных продуктах, бобовых и орехах.

Количество протеинов в продукте еще не говорит о том, хорош он или плох для здоровья организма. Нашему организму необходимы определенные аминокислоты в количестве, требуемом для создания протеинов, лишнего ему не нужно.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОТЕИНОВ В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ (%)



ВАЖНО! Всегда считалось, что мясо и молоко – единственные продукты питания, которые содержат протеин. В свинине имеется около 20% белка, в телятине

– 21%, в яйцах – 12%, в соленой треске – до 47%. В растительном мире продукты с наибольшим количеством протеина – это чечевица (24%), фасоль (22%), соя (36,5%), горох (18%), арахис (23%), семечки подсолнуха (22,5%). Сюрприз: бобовые содержат больше белка, чем мясо.

Как было сказано раньше, материнское молоко является идеальным протеином, который приспособлен к нуждам ребенка. Количество протеина, присутствующее в материнском молоке, отнюдь не велико, всего 0,9% (я бы сказала около 1%, состав может отличаться). Несмотря на то что процент протеина не показатель здоровья, все же важно отметить, что многие растительные продукты им весьма богаты.

Можем ли мы хорошо питаться только растительными белками?

Человеческий организм может получать все основные аминокислоты из природного разнообразия растительных протеинов, если потреблять их ежедневно. В больших количествах протеинов нет необходимости. Растительная пища содержит мало протеинов, но те, что имеются, все отличного качества, хотя их биологическая ценность не так высока, как у животных протеинов.

Животные протеины трудно перевариваются и усваиваются, что имеет негативные последствия в виде остаточных продуктов (мочевина, креатинин, мочевая кислота), которые сильно затрудняют работу наших почек. Тем более что мясо, как правило, потребляется в жареном виде или гриль, а это приводит к выделению токсинов в процессе усвоения. Активное поедание переработанных мясных продуктов ассоциируется с раком поджелудочной железы, прямой кишки и молочной железы.

То, что не все растительные протеины содержат восемь незаменимых аминокислот в идеальных пропорциях, не означает, что если мы строгие вегетарианцы, то должны, чтобы получить все основные аминокислоты, комбинировать протеины в одном блюде. Питаясь разнообразной пищей в течение дня, мы получим необходимые для синтеза протеинов основные аминокислоты.

Редко, когда человек ест одну и ту же пищу. У нас нет обыкновения есть на завтрак, обед и ужин чечевицу. Если мы будем так делать, у нас будет дефицит метионина. Наше питание обычно разнообразнее, но даже если мы будем есть чечевицу

целый день, правда добавляя морскую капусту и овощи, то покроем необходимость в протеинах. Если мы едим нежирное мясо на завтрак, обед и ужин, у нас не будет дефицита в протеинах, однако наверняка ощутим вялость и усталость и, кроме того, перегрузим печень и почки. А уж если мясо жирное, получим дефицит незаменимых аминокислот.

Обратившись к нашей культуре, мы увидим, что традиционная «бабушкина» кухня умела использовать растительные протеины, не задумываясь о недостающих аминокислотах. Средиземноморская диета превосходно сочетает в рагу зелень и овощи. Рагу средиземноморской диеты готовится с разнообразными овощами, травами и горсткой риса. Таким образом достигается совершенная комбинация протеинов в одном блюде. Как я уже говорила, мы не должны задумываться, как собрать в одном блюде все протеины, мы получим их за день.

Растительный протеин может удовлетворить потребность в белках, если потреблять разнообразную вегетарианскую пищу и достаточно калорий. Американская диетическая ассоциация утверждает, что одни только растительные протеины могут дать адекватные количества незаменимых и заменимых аминокислот без необходимости сочетать их в одном блюде. Ведь в течение дня мы едим несколько продуктов, содержащих различные протеины. Этого достаточно для пополнения аминокислот и формирования новых протеинов.

После всего, что я рассказала, у вас есть аргументы, чтобы опровергнуть ошибочное суждение о том, что растительные протеины относятся ко второму сорту.

Миф о вегетарианцах и недостатке у них белка из-за того, что они не едят мяса, – это действительно миф. Да, растительная пища содержит меньше протеинов, но нам больше и не требуется. Нам требуются хорошие протеины, а хорошие находятся и в растительном мире.

Сколько белка нам требуется?

Количественная норма протеинов в день, рекомендуемая ВОЗ, разработана в начале века, после того как стало понятно, что излишек белков вызывает заболевания.

По нормам ВОЗ, взрослым в день необходимо в среднем 0,6 г/кг, что соответствует 42 г для человека весом 72 кг. Это эквивалентно 10% энергии, полученной из протеинов. Считается вполне приемлемым 0,83 г/кг, то есть 58 г в день на одного взрослого.

В Испании потребление белка превышает рекомендованную ВОЗ норму на 150%, при этом большинство протеинов животного происхождения.

Нам не нужно большое количество протеинов – даже 25 г в день достаточно, если они хорошего качества.

Маленьким детям для роста и развития требуется много хороших протеинов. Материнское молоко, идеальное питание для ребенка, содержит мало протеинов, но они наивысшего качества.

> **ВАЖНО!** Примером хороших белков является материнское молоко. Имеются научные доказательства того, что с уменьшением поступления белка, особенно из мяса, снижается активность развития опухолей и рака.

Что происходит при излишке протеина?

Излишки белка приводят к перегрузке печени и почек продуктами распада.

Когда мы потребляем лишние протеины, ненужные нам аминокислоты не откладываются, наш организм использует их для производства энергии и тем самым сжигания калорий.

Существуют диеты для похудения, основанные на излишнем потреблении протеинов и жиров, особенно животных. Например, диеты Аткинса или Монтиньяка. Эти диеты позволяют почти неограниченное потребление животного белка и лимитированное потребление растительной пищи из-за количества углеводов. В данных диетах углеводы ассоциируются с ожирением, а животные белки – с похудением. Позволительно есть колбасы, бекон, окорок, но нельзя есть финики или горох. Некоторые их меню так абсурдны, что не включают ни чеснока, ни лука. С такой гипербелковой диетой мы, может быть, и похудеем, но потеряем здоровье. Мы наберем с ними большое количество продуктов распада животных протеинов, которые могут оказаться токсинами, опасными для печени и почек. Поскольку животные белки перевариваются плохо, организм для их усвоения затрачивает большое количество энергии, что и приводит к похудению. Короче говоря, чем больше мяса потребляется, тем больше сжигается калорий и тем больше потеря веса. Однако при таком количестве протеинов работа иммунной системы, почек и печени направлена на уничтожение токсинов, а не на уничтожение канцерогенных субстанций и опухолевых клеток.

> **ВАЖНО!** Питание, насыщенное протеинами и бедное углеводами, в конечном счете вызывает интоксикацию

организма. Последователям такой диеты не следует удивляться приступам подагры (излишки мочевой кислоты), почечной недостаточности (излишки креатина и мочевины), остеопорозу, сердечной аритмии, камням в почках, мигреням и даже внезапной смерти.

Гиперпротеиновые диеты ассоциируются с ростом риска заболеть раком. Если после заболевания раком следовать подобным диетам, опасность рецидива увеличивается, что мы и увидим в дальнейшем.

Лишние белки связаны не только с риском возникновения рака, но и с риском заболеть остеопорозом. В странах, где больше потребляется молочных белков, чаще страдают от остеопороза. Чем меньше потребляется молока, тем ниже показатель остеопороза.

ВАЖНО! Гиперпротеиновые диеты – чистая коммерция, книги об этих диетах числятся среди бестселлеров. К тому же их авторы имеют обыкновение продавать добавки, особые пищевые продукты, созданные специально, чтобы следовать этим диетам, не теряя здоровья. Не верьте методам, которые для похудения предлагают различные пищевые добавки. Здоровые и эффективные диеты не нуждаются ни в каких добавках.

Подумайте хорошенько, прежде чем приступать к питанию такого рода с целью похудеть. То, что предлагаю я в этой книге, поможет вам похудеть и, самое главное, обрести здоровье. Пожалуйста, не меняйте здоровье на мнимую стройность. Здоровье дороже.

Связан ли рак с потреблением протеинов?

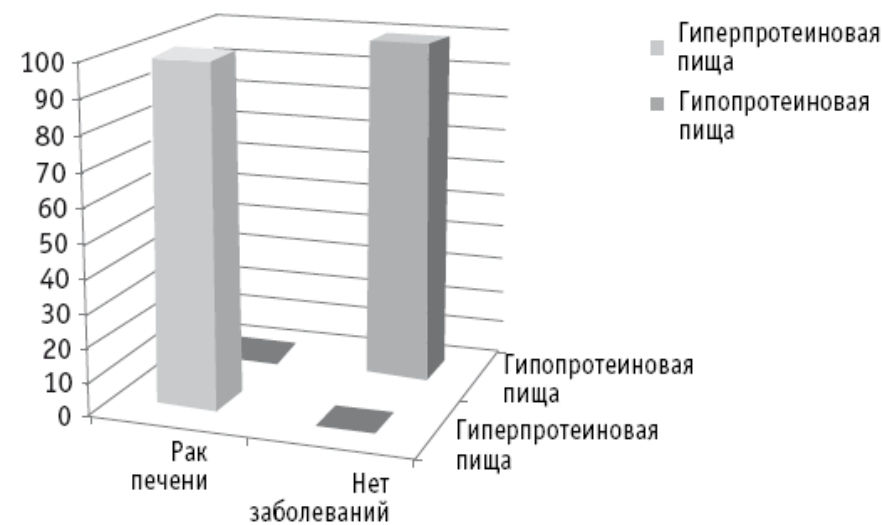
Томас Коллин Кэмпбелл, известный американский ученый, посвятил часть своей жизни изучению связи между потреблением протеинов и раком.

Кэмпбелл находился на Филиппинах, занимаясь проблемой детского недоедания, когда совершенно неожиданно открыл невероятное количество рака печени у детей этого региона. Рак печени обычно поражает людей старше сорока лет, а на Филиппинах в семидесятых годах стали умножаться случаи рака печени у детей до четырех лет. Кэмпбелл с группой ученых нашли причину «эпидемии»: паста из арахиса и зерна кукурузы,

зараженные афлатоксином, вредным веществом, которое продуцирует плесневый грибок, поражающий влажную кукурузу и арахис. Афлатоксин – мощный канцероген, вызывающий рак печени.

Группа Кэмпбелла отобрала продукты, зараженные афлатоксином, и определила, что содержание афлатоксина в них в триста раз превышает предельно допустимую концентрацию. Тем не менее не все дети, которые ели зараженные пасту и зерна, болели раком печени. Как правило, болели дети из богатых семей, хорошо питающиеся, в том числе мясом.

Кэмпбелл случайно наткнулся на статью, написанную в Индии, где изучалась роль протеинов в развитии рака. Ученые вводили подопытным крысам афлатоксин и наблюдали, разовьется у них рак печени или нет и связано ли возникновение рака с питанием крыс на фоне афлатоксина. Одна группа подопытных крыс получала пищу с высоким содержанием протеина (20%), а другая – с низким (5%). Результаты оказались удивительными: все крысы (100%), получавшие пищу, богатую протеинами, заболели раком, и ни одна (0%) из тех, что получали корм с малым количеством протеина. Невероятно, да? Исследование оставалось абсолютно не замеченным специалистами, пока Кэмпбелл не попытался воспроизвести этот опыт в своей лаборатории при Корнельском университете в США.



Кэмпбелл добился точно таких же результатов, что и ученые Индии, доказав связь между протеинами и возникновением рака. Кэмпбелл убедился, что опухолевые клетки задерживаются в

развитии, когда питание обеднено протеинами. Ученый был уверен в тесной связи между потреблением протеинов и развитием рака и опытным путем доказал, что питание, богатое протеинами, провоцирует рак, а малое их потребление может затормозить развитие опухоли. Кэмпбелл много раз повторял свои опыты с афлатоксином, результаты не менялись: с крысами происходило все то же самое, даже когда доза афлатоксина сильно увеличивалась.

> **ВАЖНО!** Ученый пошел еще дальше: он показал, что протеин связан с тремя этапами рака – началом, развитием и распространением. Мало того, он продемонстрировал на крысах, что рак излечим даже в последней стадии.

Он не только подвергал крыс влиянию афлатоксина, но и непосредственно вводил им опухолевые клетки, развившиеся под воздействием этого вещества. Кормил одну группу крыс пищей с высоким содержанием протеина (20%), а другую – с низким содержанием (5%) и подтвердил влияние белка на возникновение рака. Результаты были те же, то есть развитие рака зависит от количества протеинов, съеденных крысами.

Кэмпбелл, уже зная, как влияет протеин на возникновение рака, хотел еще увидеть, как он влияет на развитие и распространение болезни. И еще раз убедился в том, что у всех крыс, болевших раком печени, которых кормили пищей с большим количеством протеина, потом, когда протеин снизили и довели до 5%, опухоли постепенно исчезли. И самое важное, когда им опять увеличивали дозу протеина, опухоль вновь возникала, а когда снижали, она исчезала. Просто удивительно! Кажется, все просто: достаточно сократить потребление белка и опухоль исчезнет, как по мановению волшебной палочки.

Группа Кэмпбелла получила те же результаты, что раньше в Индии, но она расширила свои научные поиски и доказала, что опухоли могут исчезнуть или возродиться в зависимости от количества протеинов в пище.

Результаты Кэмпбелла мне показались вдохновляющими, они доказали обратимый характер опухолей всего лишь при изменении режима потребления протеина, этого мы можем легко добиться, сказав лишь «нет» мясу и молочным продуктам.

КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОТЕИНОВ ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПУХОЛЕЙ?

Опыты ученого с крысами подтвердили, что потребление меньше 10% протеинов в день останавливало рост латентных

опухолей, а когда оно превышало 12% – опухоли начинали развиваться.

Норма ежедневного потребления белка, рекомендуемая ВОЗ, составляет 10%. Похоже, все в полном соответствии: мало протеинов – мало заболеваний.

КАКИМИ БЕЛКАМИ КОРМИЛИ КРЫС?

Вы можете спросить, какими протеинами Кэмпбелл кормил своих крыс так, что больше кормить их не пришлось? Что ж, я скажу еще раз о пользе растительных протеинов. В первых опытах он и его коллеги кормили крыс казеином из коровьего молока. Убедившись, что излишек белка вызывает рак, они решили посмотреть, повторяется ли этот факт со всеми типами протеинов. Опыты показали, что растительные белки не вызывают рака, даже когда их количество превышает 20%.

ПРОТЕИН ВЛИЯЕТ ТОЛЬКО НА ОПУХОЛИ, ИНДУЦИРОВАННЫЕ АФЛАТОКСИНОМ?

Кэмпбелл продолжал работу по исследованию связи между протеинами и развитием опухолей и обратился к изучению отношений между вирусом гепатита В и раком печени (вирус связан с раком печени так же, как афлатоксин). Когда он заражал крыс вирусом гепатита В, результаты повторились. У крыс, которым давали богатую белками пищу, развивались опухоли, а у тех, кого кормили обедненной белками пищей, опухолей не было.

Другие ученые проделали опыты с раком поджелудочной железы и пришли к тем же выводам, что и Кэмпбелл. Рак поджелудочной железы очень агрессивен, очень часто он не поддается лечению химиотерапией. Опыты с крысами показывают рост выживаемости животных при снижении процента протеинов.

Результаты, полученные Кэмпбеллом, наводят на мысль, что можно затормозить развитие опухолей, сократив потребление животного белка, но возникает вопрос: обнаруживается ли эта тенденция у человека?

Ученый благодаря китайскому исследованию показал, что лабораторные результаты воспроизводятся на человеке. Это была амбициозная работа, какую раньше никогда не проделывали: в течение более двадцати трех лет проводилось наблюдение за питанием шести тысяч пятисот человек, больных раком. В результате ученые убедились в том, что у людей, которые следовали диете с малым количеством животного белка, показатель рака груди, толстой кишки и простаты ниже; те, кто ел пищу на базе растительных белков, почти не показали рака.

Люди, предпочитающие животные белки, больше болеют

раком, доказывая тем самым, что рак – заболевание богатых.

Я советую вам прочитать книгу «Китайское исследование», где Кэмпбелл подробно описывает результаты этой масштабной работы.

> **ВАЖНО!** Ученые суммировали результаты исследований и пришли к выводу, что существует тесная связь между животными белками и уровнем онкологических заболеваний. В частности, люди, потребляющие большое количество животных белков, склонны к заболеванию раком толстой кишки.

При проведении опроса населения о предпочтениях в питании с целью выяснить связь между потреблением животного белка и раком мы получили результаты, аналогичные лабораторным исследованиям.

Молоко вызывает не только быстрое развитие рака. Потребление большого количества коровьего молока в раннем детстве и отрочестве может сказаться на заболевании раком простаты в зрелом возрасте.

Да, кажется, здоровье человека подчиняется тем же правилам, что и здоровье крыс Кэмпбелла.

Углеводы и рак

Углеводы являются основным источником энергии, поэтому они непременно должны составлять важную часть питания (60%). Это лучшее топливо для наших клеток. Они входят в состав ДНК и быстро и эффективно снабжают энергией организм.

Углеводы хранятся в печени и мышцах в виде гликогена и в случае необходимости всегда готовы снабдить нас энергией.

Но излишек углеводов не выводится, а превращается в жир, вызывая ожирение и с ним нежелательные последствия.

Когда мы едим рафинированные продукты, исключительно богатые углеводами и обедненные клетчаткой, мы сразу превращаем сахар в жир. Таким образом, съев одно печенье, мы пополняем жировые запасы.

Углеводы присутствуют в большинстве растительных продуктов и также (в малых количествах) в молоке. Мясо и рыба почти не содержат углеводов.

Классификация углеводов

Моносахариды. Из моносахаридов мы употребляем глюкозу, фруктозу и галактозу.

Глюкоза встречается в большом количестве растительных продуктов.

Фруктоза содержится во фруктах и меде. Не путайте с синтетической фруктозой, которая продается в супермаркетах.

Галактоза – это сахар материнского молока, овощей и молока животных.

Крахмал. Крахмал присутствует в зерновых культурах, корнеплодах (картофель, батат, свекла, морковь, репа), в тыкве, каштанах. Пища, приготовленная из этих продуктов, показана людям с раздраженной из-за химиотерапии или облучения слизистой оболочкой кишечника.

Целлюлоза, или клетчатка. Это волокно растений; о нем мы поговорим более подробно.

По скорости усваивания углеводы делятся на:

♦ углеводы очень быстрого усваивания: фруктовые соки, мед, сахар, меласса и т.д.

♦ Углеводы быстрого усваивания: фрукты, белый хлеб, мука, белый рис и т.д.

♦ Углеводы медленного усваивания: цельные зерновые, псевдозерновые, бобовые и овощи.

Сколько нам требуется углеводов?

Согласно ВОЗ, 55-75% нашего питания должны составлять углеводы. Но из этих процентов следует исключить углеводы белого, то есть рафинированного, сахара.

Съедобная клетчатка

Это съедобная часть растений, устойчивая к воздействию энзимов. Клетчатка содержится в овощах, фруктах, бобовых и оболочке зерновых. Волокно, хотя и не усваивается, но необходимо для нашего здоровья.

Можно представить себе волокно в виде скотча, к которому прилипают все токсичные и потенциально канцерогенные вещества, находящиеся в кишечнике.

> **ВАЖНО!** Клетчатка находится только в растительной пище. Чтобы предупредить рак, рекомендуется потреблять 30 г клетчатки в день.

Характеристики

♦ Вызывает ощущение сытости.

♦ Регулирует проход пищи по кишечнику, увеличивает объем и скорость стула. Когда у нас запор, кал с продуктами распада накапливается. Чем дольше запор, тем больше времени канцерогенные вещества, попавшие в пищу, продержатся в организме, значит, тем больше риска заболеть раком. Очень важно для больных раком избегать запоров, не держать в себе токсины. Если мы не будем есть клетчатку, то получим запоры и болезни, вызванные запорами: рак толстой кишки, дивертикулит кишечника, анальная фиссура и геморрой. Никогда не медлите с дефекацией. Как только возникло желание сходить в туалет, не откладывайте.

♦ Препятствует абсорбции холестерина в кишечнике, помогая тем самым контролировать уровень холестерина в крови.

♦ Замедляет абсорбцию глюкозы, способствует поддержанию уровня глюкозы в крови, избавляя от скачков гликемии. Это исключительно важно для больных раком, поскольку, как мы знаем, опухолевые клетки питаются глюкозой.

♦ Потребление клетчатки замедляет развитие рака.

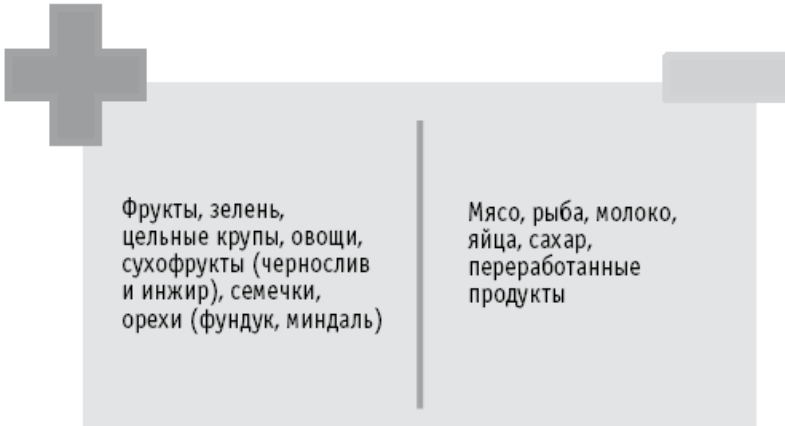
♦ Благоприятна для флоры кишечника, создает условия для развития «полезных» бактерий с противовоспалительным эффектом.

♦ Способствует выводу токсинов вместе с калом.

♦ Активизирует способность макрофагов удалять канцерогенные клетки.

Тип клетчатки, называемый арабиноксилан, способен увеличивать количество лейкоцитов, лимфоцитов и НК (натуральных киллеров). Присутствует в луке, луке-порее, свекле, брокколи, красном перце, цельном рисе и шампиньонах.

ИСТОЧНИКИ КЛЕТЧАТКИ В ПРОДУКТАХ Продукты, богатые клетчаткой: фрукты, овощи, крупы и бобовые. Мясо, рыба, молоко, сахар и яйца не содержат клетчатки.



Излишек клетчатки вреден для людей с раздражением слизистой оболочки кишечника, к ним как раз относятся пациенты, получающие химио– и радиотерапию.

Клетчатку лучше употреблять в натуральном виде, то есть непосредственно из продуктов. Пищевые добавки, гуаровая камедь, отруби могут заблокировать усвоение некоторых минералов и белков.

Лучшими источниками клетчатки, эффективными при запорах, являются хлеб из проросшего зерна, овсяные хлопья, льняное семя и чернослив.

ВАЖНО! Пища, бедная клетчаткой, провоцирует возникновение рака.

Затрудняет ли клетчатка усвоение железа?

Есть диетологи, утверждающие, что излишек клетчатки, иными словами, волокон и цельной пищи, затрудняет усвоение железа. Такое утверждение ошибочно. В «Китайском исследовании» говорится, что количество клетчатки, потребляемой в сельской местности, намного превышает рекомендуемую специалистами норму (30—35 г/день). Жителям измерили уровень железа и увидели, что уровень железа и гемоглобина выше у тех, кто потреблял много клетчатки. Еще один сюрприз для ученых.

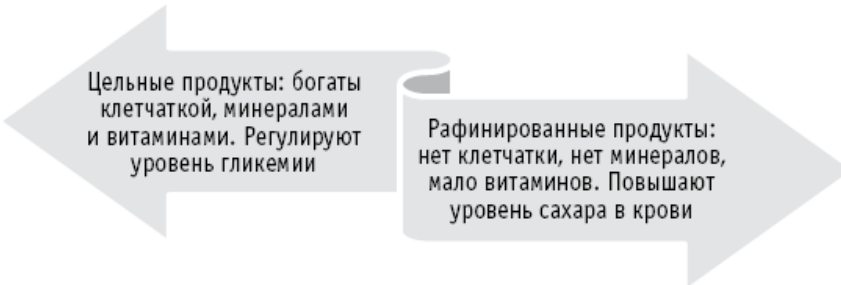
Цельные продукты против рафинированных

Цельные продукты содержат больше витаминов и минералов,

чем рафинированные. Они богаты клетчаткой, следовательно, углеводами медленного усваивания, поэтому не провоцируют повышение сахара (или глюкозы) в крови. Что это за продукты? Цельные крупы, овощи и бобовые.

Переработанные и рафинированные продукты. Эти продукты были лишены клетчатки, минералов и витаминов. Их можно считать мертвыми продуктами, поскольку единственное, что они дают, это калории. Они быстро усваиваются, провоцируя гипергликемию.

Какие это продукты? Белый хлеб, печенье, пицца, готовая выпечка, пончики, булочки, пирожные, чипсы, энергетические батончики, мюсли, готовые соки, напитки с сахаром типа колы, энергетические напитки, лимонады и все, что содержит сахар.


Цельные продукты: богаты клетчаткой, минералами и витаминами. Регулируют уровень гликемии
Рафинированные продукты: нет клетчатки, нет минералов, мало витаминов. Повышают уровень сахара в крови

Разве вегетарианцы, не употребляющие животных белков, все обладают хорошим здоровьем?

Не все вегетарианцы правильно и сбалансированно питаются. Можете не есть животной пищи, это хорошо, но если ваша пища состоит из белого хлеба, макарон, печенья, пиццы и жареной картошки, вы ощутите усталость, увеличение веса и разбитость. Всеядный человек с разнообразной пищей может питаться лучше, чем вегетарианец, поглощающий белый хлеб и кондитерские изделия.

Показатель гликемии и рак

Гликемический индекс (ГИ) продукта показывает скорость повышения глюкозы (или сахара) в крови.

Уровень глюкозы в крови не должен превышать 110 мг/дл (или 6 ммоль/л).

Продукты с высоким показателем ГИ – это сахароза, или белый сахар (100), жареный картофель (95), белый рис (90), попкорн (85), макароны из белой муки (70).

Продукты с высоким ГИ	Гликемический индекс
Кукурузный сироп	115
Сахароза, сироп из кукурузы, пшеницы и глюкозы	100
Жареный картофель, крахмал	95
Мука из белого риса	90
Попкорн, рис с молоком, рисовые лепешки, кукурузный крахмал, хлеб, гамбургер	85
Финики, пшено, полента, белый хлеб, картофель отварной без кожуры, мюсли сладкие, мука из белой пшеницы, цельный тростниковый сахар, сладкие напитки	70
Кленовый сироп, кукуруза, картофель в мундире, рисовая лапша, кускус из пшеницы, коричневый сахар, джем	65
Мед, цельная пшеничная мука, макароны из белой муки	60
Готовые соки	55

Продукты с низким гликемическим индексом – это фрукты, зеленые овощи, бобовые, псевдозерновые и цельные крупы.

Продукты с низким ГИ	Гликемический индекс
Рыба	0
Специи, авокадо	5
Мангольд (листовая свекла)	10
Спаржа, огурцы, маслины, миндаль, фундук, фисташки, лук, грибы, имбирь, укроп, сельдерей, капуста, кабачки, лук-порей, цветная капуста	15
Лимонный сок, какао, шоколад > 85%, артишоки, баклажаны, соевый соус	20
Красные фрукты, семечки	25
Овощи, чеснок, миндальное молоко, овсяное молочко, амарант, киноа, яблоки, груши, апельсины, черный рис	30

Варка также увеличивает этот показатель.

Когда мы потребляем продукт с высоким гликемическим индексом, происходит гипергликемия (повышение уровня глюкозы/сахара в крови), что стимулирует поджелудочную железу продуцировать инсулин, который является гормоном, выбрасывающим глюкозу в клетки и снижающим гликемию. Быстрый выброс инсулина провоцирует побочную гипогликемию и превращение углеводов в жиры.

Когда мы переедаем спагетти, мы чувствуем тяжесть в желудке, но через некоторое время мы снова голодны. Спагетти делают из белой пшеничной муки, эта мука имеет высокий гликемический индекс, особенно если изделия из нее хорошо проварены. Это означает, что она вызовет увеличение сахара в крови, с которым наш организм попытается быстро справиться: выбросит много инсулина с целью доставить глюкозу к клеткам и поддержать в норме уровень глюкозы. Так как выброс инсулина происходит резко, количество сахара в крови быстро падает и вызывает чувство голода, чтобы снова пополнить уровень сахара. Если мы после переедания не сделаем упражнения и не используем глюкозу на производство энергии, лишний сахар превратится в жир. Вы хорошо знаете, что от белого хлеба толстеют. Выходит, нельзя есть также макаронные изделия? Можно, но вы должны готовить их из цельной муки и не переваривать, иначе гликемический индекс будет высоким и поднимется сахар в крови.

Цельные продукты, богатые клетчаткой, замедляют выработку инсулина, не провоцируют скачков ни гипогликемии, ни гипергликемии.

Как известно, опухолевые клетки питаются сахаром, поэтому высокий уровень сахара в крови очень вреден для всего организма.

Людям, которые больны раком, необходимо есть пищу с низким или умеренным гликемическим индексом. Но мы должны обращать внимание не только на ГИ. Питание с высоким ГИ провоцирует выброс инсулина.

Гликемический индекс отражает способность углеводов провоцировать гликемический ответ, но его объем зависит также от количества углеводов. Было введено новое понятие: гликемическая нагрузка. Гликемическая нагрузка (ГН) рассчитывается путем умножения индекса гликемии продукта на количество углеводов и деления результата на сто.

ГН = (ИГ × углеводы в г) : 100

Например:

ИГ яблока равен 38, оно содержит приблизительно 16 г углеводов на порцию. Его гликемическая нагрузка будет: (38 X 16) : 100 = 6,08.

ИГ банана равен 52, он содержит 23,09 г углеводов на порцию. Таким образом, его ГН будет (52 X 23,09) : 100 = 12.

Это означает, что гликемическая нагрузка будет в два раза больше, если мы съедим банан, а не яблоко. Кроме того, запрос на инсулин для его усвоения тоже будет в два раза больше.

Не всегда гликемический индекс и гликемическая нагрузка находятся в соответствии.

В молочных продуктах низкий гликемический индекс, но их гликемическая нагрузка средняя, так что они не подходят ни для диабетиков, ни для пациентов с онкологией.

Относительно гликемического индекса и гликемической нагрузки можно узнать в «Intrenational tables of glycemic index and glycemic load values: 2002».

Продукты	Гликемический индекс (глюкоза=100)	Размер порции (г)	Гликемическая нагрузка на порцию
ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ			
Бисквит	46 ± 6	63	17
Яблоко, печенное с сахаром	44 ± 6	60	13
Яблоко, печенное без сахара	48 ± 10	60	9

Белый багет	95 ± 15	30	15
Цельнозерновой пшеничный хлеб, 75–80% цельных зерен	34 ± 4	30	7
Булочка для гамбургера	61	30	9
Цельнозерновой ржаной хлеб	50 ± 4	30	6
Белый хлеб из пшеничной муки	70 ± 0	30	10
Кукурузная лепешка	52	50	12
Пшеничная лепешка	30	50	8
НАПИТКИ			
Кока-кола	58 ± 5	250	15
Фанта	68 ± 6	250	23
Яблочный сок без сахара	40 ± 1	250	12
Сок грейпфрута без сахара	48	250	11
Апельсиновый сок	50 ± 4	250	13
Томатный сок	38 ± 4	250	4
ЗЛАКОВЫЕ ДЛЯ ЗАВТРАКА			
Воздушный рис	77	30	20
Попкорн	81 ± 3	30	21
Мюсли	66 ± 9	30	16
Мука и овсяные хлопья	58 ± 4	250	13
Овсяные хлопья быстрого приготовления	66 ± 1	250	17
Воздушная пшеница	74 ± 7	30	16
ЗЕРНОВЫЕ			
Ячменные зерна	25 ± 1	150	11
Кукуруза в початке	53 ± 4	150	17
Кускус	65 ± 4	150	23
Белый рис	64 ± 7	150	23

Цельный рис	55 ± 5	150	18
Цельные зерна пшеницы	41 ± 3	50	14
Булгур	48 ± 2	150	12
Галеты цельные	74	25	14
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			
Мороженое	61 ± 7	50	8
Цельное молоко	27 ± 4	250	3
Молоко обезжиренное	32 ± 5	250	4
Йогурт обезжиренный	27 ± 1	200	7
ФРУКТЫ			
Яблоко	38 ± 2	120	6
Банан	51	120	13
Финик	103 ± 21	60	42
Грейпфрут	25	120	3
Виноград	46 ± 3	120	8
Апельсин	42 ± 3	120	5
Персик	42 ± 14	120	5
Персик в сиропе	52	120	9
Груша	38 ± 2	120	4
Груша в собственном соку	44	120	5
Чернослив сушеный	29 ± 4	60	10
Изюм	64 ± 11	60	28
Арбуз	72 ± 13	120	4
БОБОВЫЕ И ОРЕХИ			
Бобы тушеные	48 ± 8	150	7
Горох	42 ± 9	150	13

Фасоль красная	30	150	7
Нут	28 ± 6	150	8
Горошек консервированный	42	150	9
Фасоль	38 ± 6	150	12
Фасоль адзуки	28 ± 4	150	7
Чечевица	29 ± 1	150	5
Соя	18 ± 3	150	1
Кешью	22 ± 5	50	3
Арахис	14 ± 8	50	1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ			
Макароны	47 ± 2	180	23
Спагетти белые, чуть недоваренные (5 мин)	38 ± 3	180	18
Спагетти белые, переваренные (20 мин)	61 ± 3	180	27
ОВОЩИ			
Горошек в стручках	48 ± 5	80	3
Морковь	47 ± 16	80	3
Пастернак	97 ± 19	80	12
Картофель тушеный	85 ± 12	150	26
Картофель вареный	50 ± 9	150	14
Картофельное пюре растворимое	85 ± 3	150	17
РАЗНОЕ			
Хумус (гороховая паста, салат)	6 ± 4	30	0
Пицца с пармезаном и томатной пастой	80	100	22
Мед	55 ± 5	25	10

Кукурузный сироп – вызов природе

В пятидесятых годах на рынке появился кукурузный сироп,

сладкая жидкость из смеси фруктозы и глюкозы, гликемический индекс которой 115. Очень токсичен для организма. Если нашему организму трудно переварить рафинированный сахар (ГИ 100), вообразите себе, каково ему с маисовым сиропом.

> **ВАЖНО!** Будьте внимательны, увидев на этикетке «кукурузный сироп», бегите подальше. Используется для подслащивания напитков. В Соединенных Штатах в 2001 году среднее потребление кукурузного сиропа достигло 28,4 кг на человека. Этот сироп связывают с эпидемией ожирения, рака и диабета в стране.

Жиры (липиды) и рак

Жиры объединяют ряд субстанций, не растворяющихся в воде. Жиры снабжают организм энергией, выделяя 9 ккал/г.

Жиры присутствуют почти во всех продуктах питания, будь они животного или растительного происхождения.

При усвоении жиров образуются жирные кислоты, дающие клеткам энергию. Жиры усваиваются медленно, поэтому жирная пища вызывает тяжесть в желудке.

Жиры не выводятся, а аккумулируются в специальных жировых клетках – адипоцитах, которые, когда возникает необходимость, используются организмом для выработки энергии.

Функции

♦ Составляют часть клеточных мембран.

♦ Участвуют в функционировании лимфоцитов и макрофагов.

♦ Отложения жиров под кожей охраняют от холода, поэтому тучным людям всегда жарко, а худые мерзнут.

♦ Создают защитную оболочку вокруг жизненно важных органов: печени, сердца, почек, мозга, желудка и т.д.

♦ Некоторые жиры участвуют в синтезе витаминов (А, D, Е, Е), гормонов, желчной кислоты, простагландинов и пигментов.

♦ Участвуют в доставке жирорастворимых витаминов (А, D, Б, К). Источники жиров: растительное масло, сливочное масло, маргарин, сливки, мясо, молоко, переработанные продукты, кондитерские изделия, орехи, авокадо и т.д.

Классификация

1. Жирные кислоты (ЖК)
2. Триглицериды
3. Фосфолипиды

4. Липопротеины
5. Стероиды, терпены, каротины

Жирные кислоты и рак

В изучении рака нас больше всего интересуют жирные кислоты.

Они подразделяются на:

1. Насыщенные (лауриновая, пальмитиновая, стеариновая и миристиновая).

2. Ненасыщенные. Ненасыщенные кислоты разделяются на мононенасыщенные и полиненасыщенные, в зависимости от количества связей атомов в их молекулах.

Насыщенные кислоты свойственны животному миру. Ненасыщенные кислоты встречаются в растительном мире.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

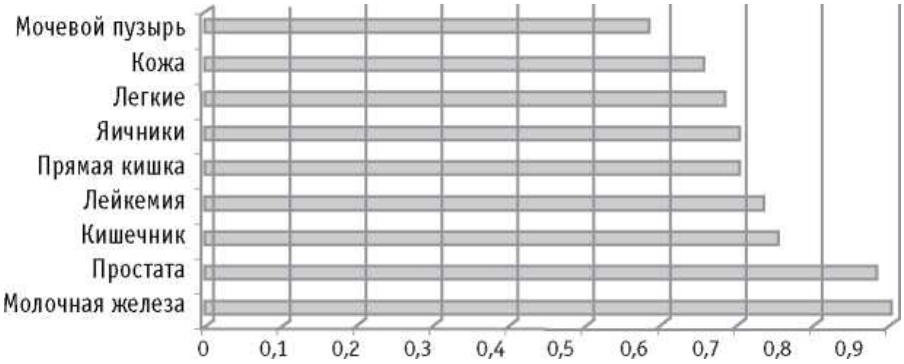
Насыщенные жиры мы находим в животных жирах: молочных продуктах, яйцах и мясе. Масло, жир, сало особенно богаты насыщенными жирами. Они присутствуют также в растительном, кокосовом, пальмовом масле и масле какао.

Если насыщенные жиры подвергнуть высоким температурам (жарить, тушить, делать барбекю), они преобразуются и становятся неусваиваемыми.

> **ВАЖНО!** Именно в жирах концентрируются токсины, с которыми мы сталкиваемся. Это происходит как с животными, так и с людьми. Поэтому, когда мы решаем выпить молока или съесть кусок мяса, лучше, чтобы эти продукты не были жирными; предпочтительнее обезжиренное молоко, куриное мясо, индейка или свинина.
>
> Но всегда выбирайте экологически чистые продукты, во избежание попадания токсинов в наш организм.

Имеется определенная взаимосвязь между потреблением насыщенных жиров и возникновением рака толстой кишки, молочной железы, простаты, поджелудочной железы, шейки матки и яичников.

ВЕРОЯТНОСТЬ СМЕРТНОСТИ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАКА ПРИ ПОТРЕБЛЕНИИ ЖИРА



НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ (ЖК)

♦ ЖК мононенасыщенные: олеиновая кислота (оливковое масло, авокадо и арахис).

♦ ЖК полиненасыщенные: линолевая, линоленовая, архидоновая (масло льняное, кунжутное, зародыша пшеницы, онагровое масло, тыквенное, масло огуречника и т.д.).

Основные ЖК. Поговорим об *омега-3* и *омега-6*.

Наш организм способен синтезировать все жирные кислоты, за исключением линолевой и линоленовой кислот, поэтому их называют незаменимыми ЖК. Линолевая кислота входит в состав ряда жирных кислот, называемых омега-6, а линоленовая – в состав омега-3.

Омега-3: линоленовая, эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК) кислоты.

Омега-6: линолевая, гамма-линолевая кислоты, арахидоновая кислота и ее производные – тромбоксаны и простагландины (ПГ).

ВАЖНО! Омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты необходимо включать в пищу. Наш организм их не производит!

Действие на организм омега-3 и омега-6 жирных кислот различны.

♦ Функции омега-6 и омега-3 жирных кислот

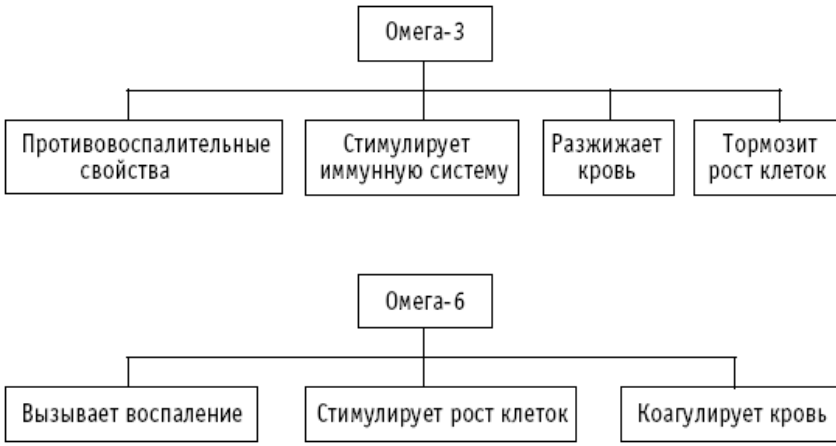
Омега-6 кислота, производная архидоновой кислоты, называемая ПГ2, вызывает воспаление, увеличивает свертываемость крови и стимулирует рост клеток. Она подавляет расщепление жировой ткани. Это «плохая» омега-6 кислота.

Омега-6 кислота, производная гамма-линоленовой кислоты, называемая ПГ1, является бронходилататором, антиагрегантом, обладает противовоспалительным действием и оказывает влияние на гормоны. Это «хорошая» омега-6 кислота.

Омега-3 кислоты – это противовоспалительные вещества и антикоагулянты. Они делают стенки клетки более эластичными и способствуют развитию нервной системы. Они ограничивают продуцирование жирных клеток. Защищают нейроны и сетчатку. Регулируют работу яичников и тестикул. Контролируют рост опухолевых клеток и гликемии. Активизируют иммунную систему.

ВАЖНО! Необходимы жирные кислоты обоих типов, как омега-6, так и омега-3. Когда у нас кровоточащая

рана, нам нужны омега-6 – для воспаления и коагуляции, то есть для рубцевания раны. Соотношение омега-3/ омега-6 оптимально, если оно составляет 1/1. Это хорошо для правильной работы организма.



Когда равновесие нарушается в пользу омега-6 кислот, возрастает риск рака и воспалительных заболеваний.

Обильное потребление омега-3 намного снижает возможность заболеть раком, тогда как излишек омега-6 ведет к большому риску этого заболевания.

♦ Источники омега-6 и омега-3

Омега-6 растительного происхождения представлена в форме линолевой кислоты в сое, тыквенных семечках, кунжуте, кукурузе и семечках подсолнуха и их маслах; рафинированные масла, да еще в больших количествах, могут привести к появлению опухолей, прежде всего груди, толстой кишки, поджелудочной железы и простаты.

Омега-6, производная линолевой кислоты, присутствует также в маргарине и арахисе.

В спирулине, онагровом масле и в масле огуречника мы обнаружим в основном гамма-линоленовую кислоту.

Омега-6 животного происхождения содержится в виде арахидоновой кислоты в красном мясе, потрохах, молочных продуктах и яйцах.

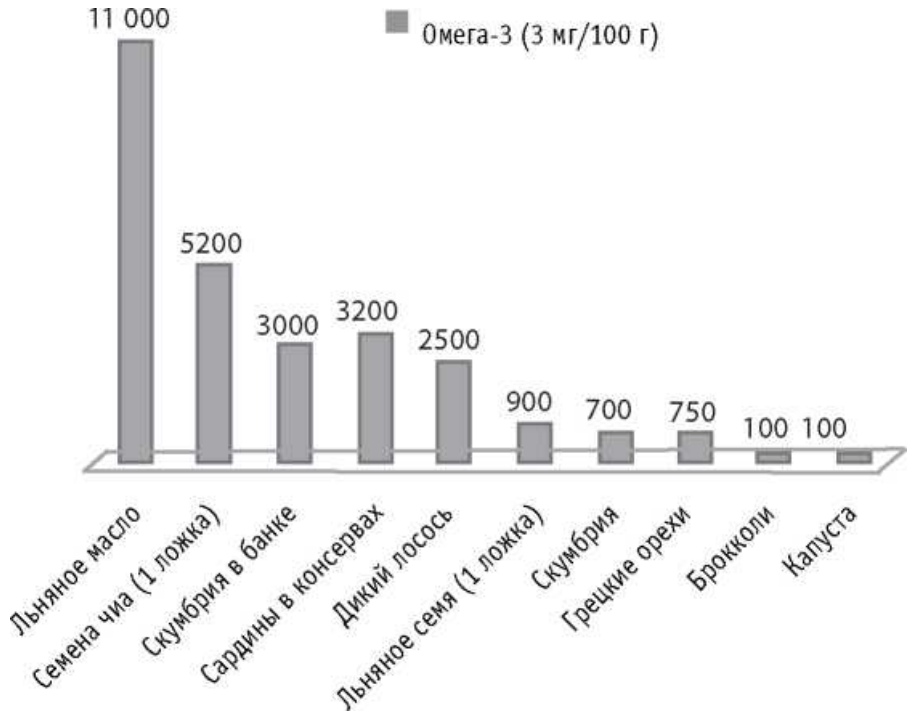
Омега-3 жирные кислоты в природе встречаются редко.

Они встречается в виде линоленовой кислоты в: льняном семени и масле (55% омега-3), семенах чиа, зеленых овощах, грецких орехах, голубой рыбе и материнском молоке.

ЭПК и ДГК присутствуют в голубой рыбе, в первую очередь в

скумбрии, кильке и сардинах; материнском молоке, водорослях.

ВАЖНО! Рыба не лучший выбор для получения омега-3 из-за большого содержания жира и ртути, концентрирующейся в ней. Лучше всего – льняное семя.



Совсем недавно ученые обратили внимание на то, что потребление в больших количествах омега-3 из рыбы не снижает риска рака простаты, более того, может увеличить его. Однако риск рака можно снизить, потребляя мелкую голубую рыбу в небольших дозах (максимум два раза в неделю). Отмечено, что омега-3 из льна защищает от рака, даже если ее потреблять много или в добавках.

В исследовании, проведенном под руководством французского ученого Буньу, доказано, что женщины с раком груди, ткани которых содержали большое количество омега-3 растительного происхождения, имели низкий показатель метастазов.

ВАЖНО! Омега-3 вызывает саморазрушение опухолевых клеток и делает их более восприимчивыми к химиотерапии.

Когда мы потребляем много «хорошей» омега-6 кислоты, она

вмешивается в формирование омега-3. Энзимы, которые действуют на омега-3 и омега-6 кислоты, одни и те же. Если мы потребляем много омега-6, эти энзимы – десатуразы – работают на преобразование омега-6 и «забывают» об омега-3, вот почему питание, богатое растительными маслами, кукурузным и подсолнечным, может препятствовать продуцированию омега-3. Омега-6 растительного и не рафинированного происхождения очень полезна, но в малых количествах, таких, которые не производят дисбаланса омега-3/омега-6, который связывают с возникновением рака.

С мясом, молочными продуктами, яйцами мы перевариваем большое количество омега-6, тех же, какие ели животные.

Сейчас животноводство старается быть чрезвычайно рентабельным. Для этого коровам, запертым в тесных помещениях, где они и справляют нужду, и едят, дают корма, приготовленные, разумеется, с трансгенной соей, пшеницей и кукурузой. Эти корма являются источником омега-6 жиров.

Если коровы, мясо которых мы едим, пасутся и кормятся свежей травой, содержание мяса будет насыщено омега-3, так как трава – богатый источник этой жирной кислоты. Когда коровы пасутся на свободе, соотношение омега-3/омега-6 равно 1/1, это значит – совершенное равновесие. Однако обычно пропорция омега-3/омега-6 из мяса, а стало быть, из нашей пищи, – 1/15 и 1/40.

Также и куры, если бы они вместо кукурузы клевали льняное семя и нормальный фураж, их яйца были бы богаты омега-3.

Еще одна причина, чтобы есть экологически чистые продукты.

♦ Что такое трансжиры?

Трансжиров в природе не существует, их искусственно производит пищевая промышленность на базе омега-6 кислот.

До шестидесятых годов трансжиры были практически неизвестны, они стали вводиться в наше питание после внедрения в пищевую промышленность переработанных продуктов.

Трансжиры присутствуют в кондитерских и хлебобулочных изделиях, чипсах, маргарине и рафинированных растительных маслах.

Эти жиры являются маслами, которые содержат много омега-6, особенно выделим подсолнечное, соевое и рапсовое масла, используемые потому, что они не портятся, не становятся прогорклыми, остаются твердыми при температуре окружающей среды, притом что в естественном состоянии это жидкости. Изменения делают трансжиры трудноусвояемыми, вызывающими

серьезные воспалительные процессы и наносящими вред организму. Они вызывают рост случаев рака, диабета второго типа, ожирения, инфарктов миокарда и тромбоэмболии.

Трансжиры встречаются не только в кондитерских изделиях и маргарине, они есть также в коровьем молоке, хотя на этикетке об этом не говорится. Животные питаются трансжирами, а мы потом пьем их с молоком и едим с мясом.

Дэвид Серван Шрейбер в своей книге «Антирак» дает абсолютно ясную оценку вредному воздействию трансжиров. Он пишет, что в Голландии больше людей умирают от действия трансжиров, чем от аварий на дорогах. В 2004 году в Голландии по этой причине умерли более тысячи человек, а на дорогах жертвами несчастных случаев стали восемьсот восемьдесят человек. Приведем слова голландского исследователя Фрица Мускита: «Голландцы тратят миллионы евро с целью приучить людей пристегиваться в автомобиле и соблюдать скоростной режим, чтобы они могли спокойно доехать до ресторана и набить себе брюхо трансжирами».

Женщины, потребляющие много трансжиров, вдвойне рискуют заболеть раком груди.

Маргарин представляет собой очень токсичные трансжиры: он производится из смеси подсолнечного, соевого и рапсового масла, что делает этот продукт провокатором воспалений. В странах, где, как, например, в Израиле, для готовки часто употребляется маргарин, уровень сердечнососудистых заболеваний, инфаркта и ожирения больше, чем в странах, где готовят на сливочном масле. Но зато в последних у населения высок уровень холестерина.

Трансжиры – синоним рака и ожирения. Если к этому еще прибавить продукты с высоким гликемическим индексом, мы получим хороший коктейль для тучности и онкологии.

♦ Как избежать потребления трансжиров?

Готовить на оливковом масле экстра первого, холодного отжима. Избегать фритюра.

Идеально добавлять в салаты оливковое или льняное масло. Льняное масло не годится для готовки, его можно употреблять только в сыром виде.

Очень прошу вас, начиная с сегодняшнего дня, до того как вы купите переработанный продукт, прочтите этикетку, чтобы не приобрести товар, содержащий полностью или частично гидрогенизированные жиры.

В Дании и Швеции запрещено использование этих масел в пищевой промышленности. Надеемся, что и в других странах последуют этому примеру. Мы сэкономим на санитарных расходах и многим сохраним жизнь.

Потребление омега-6 в больших количествах затрудняет продукцию омега-3, так что не забывайте ежедневно принимать льняное семя.

> **ВАЖНО!** Нужно принимать много омега-3 и немножко растительных омега-6 хорошего качества и чуть-чуть или совсем не принимать омега-6 животного происхождения. И ни в коем случае не употреблять в пищу трансжиры, чтобы не вызвать воспалений и избежать риска рака.

Итак, омега-3 включают положительных героев фильма, омега-6 – положительных и отрицательных, но даже положительные герои (растительные) в больших количествах могут стать отрицательными, поскольку тормозят формирование омега-3. Самыми отрицательными персонажами будут трансжиры, которые являются омега-6 кислотами, прошедшими промышленную обработку.

Сколько жиров нам нужно?Насколько вредна пища, богатая жиром?

Рекомендуется потреблять минимум калорий с жирной пищей, от 15 до 30%, предпочитая пищу с восстановленными жирными кислотами. Согласно подсчетам ВОЗ, насыщенные жиры не должны превышать 10% всего объема ежедневных калорий.

Тем не менее 35-40% всех калорий, потребляемых в день, составляют жиры.

Продукты животного происхождения содержат большое количество протеинов и жиров, опять их объединяет прораковый фактор. В растительном мире мало продуктов, содержание жира в

которых превышает его содержание в животных продуктах.

В азиатских странах, где европейская диета еще не навязана, потребление жиров очень низкое, около 15%, и именно в этих странах рак простаты, молочной железы и толстой кишки самый низкий в мире.

Режим питания с низким содержанием жиров напрямую соотносится с низким уровнем рака.

Диета, богатая животными жирами, приводит к:

♦ преждевременное менархе (первая менструация);

♦ увеличение холестерина в крови;

♦ поздний климакс;

♦ значительное увеличение женских гормонов.

В Китае первая менструация у девочек начинается позже (в 15-19 лет), чем у европейских или американских девочек (лет в 11), а менопауза наступает раньше. Это означает, что азиатские женщины меньше времени подвергаются влиянию эстрогенов, а так как опухоли молочной железы зависят от функции гормонов, неудивительно, что преждевременный приход менструации ассоциируется с большим риском заболеть раком молочной железы.

Сколько раз мы слышали, что сейчас у женщин месячные приходят раньше, чем у наших матерей, потому что мы лучше питаемся! Сегодня, правильнее сказать, мы не лучше питаемся, мы едим слишком много жирной пищи. Существует мнение, в какой-то мере оправданное, что сейчас у девочек менструация начинается в раннем возрасте из-за чрезмерного потребления petit suisse (творожные сырки). Наши матери и бабушки, к счастью, не знали этого лакомства, перегруженного жирами, эти petit suisse в действительности, чистый жир. Девочки, которые с детства едят много жира, быстрее развиваются физически, у них раньше наступает менструация, они выше ростом и полнее, чем их ровесницы, которые жир не любят. «Ранние» девочки больше рискуют в зрелом возрасте заболеть раком молочной железы.

Чем позже наступает климакс, тем больше риска заболеть раком легких и раком половых органов: яичников, груди.

Чем больше потребление жиров в пище, тем больше склонность к ожирению, чем больше ожирения, тем больше рака. Ожирение – фактор риска рака матки, молочной железы, яичников, пищевода, кишечника, толстой кишки, печени, простаты, почек, желчного пузыря, острого лимфобластного лейкоза и т.д. Ожирение на Западе является причиной 11% случаев рака толстой кишки, 39% – рака эндометрия), 37% – пищевода и 25% – почек.

ВАЖНО! Ожирение ведет не только к заболеванию раком, но даже к осложнению течения болезни. Что касается рака груди, то, даже будучи диагностированным и вылеченным на ранней стадии, у полных женщин его рецидивы встречаются чаще. Постарайтесь снизить вес, если у вас есть или был рак: лишние килограммы могут повлиять на результат лечения.

Чем меньше жиров мы едим, тем лучше. Надо стараться потреблять ниже 30% жиров. Для этого надо исключить или сократить продукты животного происхождения, подсолнечное и соевое масло и категорически отказаться от трансжиров.

Теперь мы понимаем, почему голубая рыба в большом количестве может привести к раку, несмотря на присутствие в ней омега-3. Эта рыба очень жирная, а, как вы знаете, жир способствует развитию рака. Кроме того, ее обычно едят в жареном виде или на гриле. При таком способе приготовления выделяются бензопирены, а они связаны с раком.

Витамины

Организм нуждается в небольших дозах витаминов для выполнения своих функций. Витамины нам необходимы, организм их не синтезирует, они должны поступать к нам с пищей.

Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые.

Водорастворимые витамины растворяются в воде и быстро портятся. Они теряются во время готовки при высоких температурах и под воздействием солнечного света. Выводятся с мочой.

Жирорастворимые. Растворяются в жире, устойчивы к теплу. Сохраняются в организме месяцами и даже годами. Если их принимать в течение длительного времени и в чрезмерных дозах, могут стать токсичными. Поэтому будьте осторожны с витаминными добавками.

Водорастворимые витамины

Это витамин С и комплекс витаминов В.

ВИТАМИН С

Этот мощный антиоксидант блокирует действие свободных

радикалов, участвует в синтезе коллагена, продуцировании гормонов, стимулирует иммунную систему, способствует усвоению железа.

Витамин С при нагревании разрушается. Он первым теряет свои свойства, когда мы подвергаем пищу тепловой обработке. Через 25 минут готовки продукт теряет 50% витамина С: витамин переходит в бульон. Следовательно, всегда используйте бульоны. Кроме того, этот витамин разрушается в подпорченных овощах и фруктах, поэтому важно покупать и употреблять только свежие продукты.

♦ Витамин С и рак

Альтернативная медицина использовала мегадозы витамина С для внутривенного вливания с целью лечения больных раком, результаты получались весьма обнадеживающие.

В 2006 году доктор Падайатти продемонстрировал три случая с больными раком в последней стадии, от которых отказалась западная медицина, – после интенсивного лечения витамином С внутривенно все трое излечились.

Дозы, применяемые в натуральной медицине, варьировались от 7,5-30 до 100 г в день, и так в течение недель или месяцев, в зависимости от стадии рака. Такие мегадозы витамина С показали отсутствие побочных эффектов. Единственное противопоказание – почечная недостаточность.

Однако для лечения рака витамин С используется не только в альтернативной медицине. Существует множество экспериментов внутривенного вливания крысам, показавших положительное воздействие этого витамина на опухоли.

Витамин С применялся вместе с цитостатиками для лечения рака поджелудочной железы; в других случаях на крысах и прочих подопытных животных больных раком он использовался один и всегда внутривенно. Похоже, механизм действия витамина С – формирование пероксида водорода (перекиси водорода) в интерстициальных тканях опухоли, что разрушает опухолевые клетки: пероксид не образуется в крови, и поэтому не происходит побочного действия на организм. Еще один возможный механизм действия – модулирование иммунной функции опухолевых клеток, которое приводит к их апоптозу (запрограммированной смерти). Засвидетельствовано снижение роста опухолей в простате, поджелудочной железе, толстой кишке; сокращение развития лейкемии и меланомы; уменьшение опухолей молочной железы.

Были сделаны попытки лечить витамином С путем перорального приема, но результаты воздействия как на человека, так и на животных не сравнимы с результатом

внутривенного воздействия.

Добавки не доказали своей эффективности ни для лечения больных раком, ни для предупреждения заболевания.

Если витамин С применяется внутривенно, его концентрация в крови в десять раз выше, чем при приеме через рот. Это как раз та концентрация, которая необходима для лечения рака. Нам понадобились бы огромные количества продуктов или добавок, чтобы достичь доз, применяемых в экспериментах.

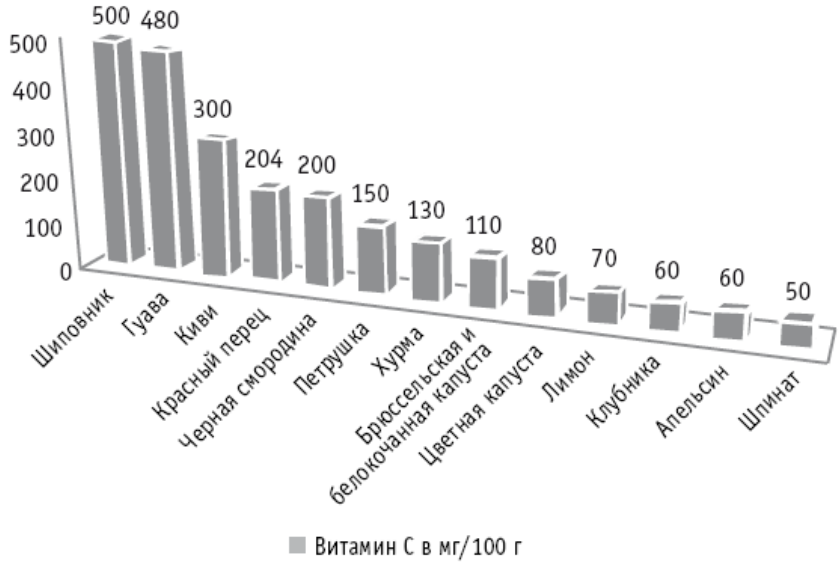
Для предупреждения рака нужно принимать от 75 до 100 мг витамина С в день, что эквивалентно двум апельсинам, или одной гуайяве, или одному сырому красному перцу, или доброй горсти клубники, или одной папайе.

Но противораковое воздействие продуктов, богатых витамином С, зависит не только от самого витамина: как мы увидим дальше, цитрусовые содержат молекулы с мощным противораковым эффектом, крестоцветные богаты и витамином С, и такими противораковыми агентами, как сульфорафан и индол-3 карбинол.

♦ Источники витамина С

> **ВАЖНО!** Самыми богатыми источниками витамина С являются: шиповник, киви, красный перец, гуава, смородина и петрушка. Затем идут: хурма, крестоцветные, папайя, клубника, малина, укроп, апельсин, лимон, помело, мандарин, манго, шпинат, спаржа, томат, картофель, ананас.

Содержание витамина С в продукте изменяется. Во время приготовления пищи часть витамина С теряется.



Потребляя витамин С с пищей, мы вполне удовлетворяем потребность нашего организма в этом витамине, поэтому не нуждаемся в добавках. Но, поскольку витамин С очень полезен внутривенно, я считаю, что он должен непременно входить в перечень официальной медицины для лечения больных раком как дополнение к химиотерапии, тем более что внутривенное вливание его не имеет побочных эффектов. Но это, думаю, не очень рентабельно для фармацевтической промышленности, так как лекарство слишком дешевое по сравнению с химиотерапией. Исследования опять остались в лаборатории.

Развенчаем еще один миф, будто апельсин самый богатый источник витамина С. Правда в том, что мы больше потребляем этого витамина из апельсинов, чем, скажем, из капусты или перца, ведь апельсины мы едим свежими, а зелень и овощи почти всегда готовим на огне. Еще один аргумент в пользу сырых продуктов!

Усвоению витамина С мешают некоторые медикаменты, среди них: глюкокортикоиды и антибиотики.

Витамин С аккумулируется в малых дозах, лишние количества выводятся с мочой. Рекомендуется потреблять их ежедневно и в составе продуктов.

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ В

Этот комплекс витаминов является решающим для активизации энзимов, продуцируемых организмом для осуществления жизненных функций. Он включает в себя

несколько витаминов: B_p или тиамин; B_2, или рибофлавин; B_3, или ниацин; B_5, или пантотеновая кислота; B_6; B_8, или биотин; $B_д$, или фолиевая кислота, и витамин B_{12}, или цианокобаламин.

> **ВАЖНО!** Витамины группы В находятся в зеленых листьях овощей, цельных зерновых, бобовых, фруктах, молоке, мясе. Витамин B_{12} содержится в основном в мясе и мясных продуктах.

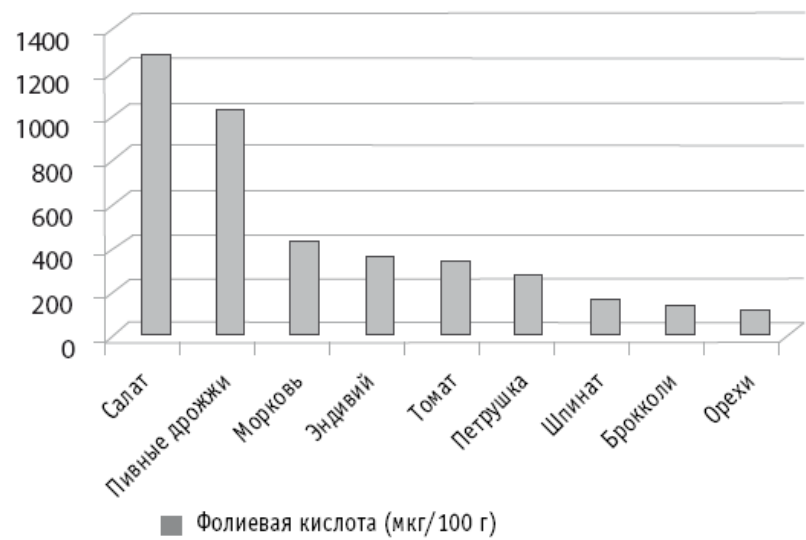
♦ Ниацин, или B_3

Это мощный тормоз на пути дегенерации и старения клеток. Присутствует в пивных дрожжах, отрубях, арахисе, миндале, зародышах пшеницы, абрикосах, цельном рисе и грибах. Рекомендуется ежедневное потребление 15-20 мг.

♦ Фолиевая кислота, или B_9

Фолиевая кислота тоже очень важна для организма, так как она служит защитой для генетического материала клеток, охраняя их от мутаций. Недостаток фолиевой кислоты способствует росту опухолей в толстой кишке, печени, шейке матки и т.д.

Витамин $B_д$ очень чувствителен к свету и нагреванию. Легко растворяется в теплой воде, вот почему нужно употреблять сырые продукты, содержащие этот витамин. Желательно усваивать 200-300 мкг в день.



♦ Витамин В

Этот витамин и фолиевая кислота необходимы для

образования красных кровяных телец и функционирования нервных и пищеварительных клеток. Дефицит витамина B_{12} ведет к продукции аномальных кровяных телец – иными словами, к злокачественной анемии и неврологическим симптомам: ощущению зуда, нарушению поведения.

> **ВАЖНО!** Источников витамина B_{12} немного: пивные дрожжи, водоросли, маточное молочко и хлеб с отрубями.

♦ Вегетарианство и витамин B

Вегетарианская диета всегда ассоциируется с дефицитом витамина B_{12}. Так ли это? Вегетарианцы не испытывают недостатка в витамине B_{12}, а мясоеды не имеют его в достатке. Для усвоения витамина B_{12} нужно, чтобы наш желудок производил «внутренний фактор». Без этого фактора, например по причине атрофического гастрита, витамин не усваивается и возникает анемия.

> **ВАЖНО!** Дефицит B_{12} может случиться и из-за того, что он не усваивается кишечником. А не усваивается он, когда кишечник забит продуктами распада в результате процессов ферментации и гниения или когда существуют проблемы с кишечником.

Пища, изобилующая мясом, оставляет много отходов, из-за чего не усваивается витамин B_{12}. Зачастую у человека, который ест много мяса, витамин B_{12} в дефиците.

Так что люди могут потреблять мясо и совсем не усваивать этот витамин. Здоровый кишечник усвоит B_{12}, даже если он присутствует в пище в минимальных количествах. Сбалансированное вегетарианское питание обеспечивает нормальное содержание в организме витамина B_{12}. Необходимое количество B_{12} в день составляет два микрограмма!

> **ВАЖНО!** Вегетарианец со сбалансированной диетой, которая богата здоровой пищей, может иметь нормальный уровень витамина B_{12}, несмотря на отсутствие в рационе мяса.

Медикаменты разрушают витамин B_{12} и препятствуют его абсорбции. Потребление овощей и фруктов спасает от болезней и лишних медикаментов.

У детей и беременных вегетарианок может наблюдаться дефицит B_{12}, поскольку их потребность в витамине больше. Им

рекомендуют питание, усиленное витамином B_{12}, или прием добавок. Если следовать рекомендациям Американского медицинского института, то все люди старше пятидесяти лет, независимо от режима питания, должны принимать добавки B_{12}.

Значит ли это, что вегетарианская диета противоестественна? Конечно нет. Она указывает, что мы отдалились от земли, а земля – главный источник этого витамина. Живи мы триста лет назад, мы бы ели пищу с достаточным количеством витамина B_{12}. В настоящее время вредные продукты гигиены, разные химические удобрения в сельском хозяйстве вызывают явное сокращение этого витамина. Говядина содержит B_{12}, потому что коровы едят траву вместе с вырванной почвой, которая аккумулирует микроорганизмы, производящие витамин B_{12} (те же, что производят его в добавках).

Выходит, чтобы получить больше B_{12} через пищу, мы опять должны употребить экологически чистые продукты, которые всегда будут более богаты витамином, чем обработанные пестицидами и химическими удобрениями.

ВАЖНО! Вам необходимо дополнительное количество витамина B_{12}, то есть выбор:

1. Потреблять обогащенные продукты два-три раза в день, чтобы получать 3 мкг B_{12} ежедневно.
2. Принимать ежедневно добавки B_{12}, содержащие 10 мкг.
3. Принимать добавки B_{12} раз в неделю с дозой 2000 мкг.

Жевательные таблетки усваиваются лучше всего.

Не думаю, что здоровый взрослый человек нуждается в добавках B . Считаю, что существует путаница относительно источников витамина B . Есть множество людей, которые не едят мяса и не страдают от недостатка этого витамина.

Я уверена, что вегетарианцы знают, где найти свой витамин B_{12}, так как они едят здоровую, местную, экологически чистую и сезонную пищу.

Дефицит витамина B_{12} может возникнуть, если один-три года не есть никаких животных продуктов. Для уверенности в том, что у вас с этим витамином все в порядке, можно ежегодно делать соответствующий анализ, прежде всего на метилмалоновую кислоту в крови. Если выявился недостаток B_{12}, поднимается уровень метилмалоновой кислоты в крови и в моче, что и определяется анализом.

Вегетарианцы, болеющие раком, полагаю, должны принимать дополнительно витамин B_{12}. Когда человек находится в

критическом состоянии, он не может себе позволить испытывать дефицит в витаминах.

Здравый смысл подсказывает мне, что вместо добавок B_{12} естественнее периодически есть рыбу, если, разумеется, вегетарианство мотивировано не этикой, а здоровьем.

Жирорастворимые витамины

ВИТАМИН А, ИЛИ РЕТИНОЛ

Как витамин А находится в мясе и в молочных продуктах, так провитамин А находится в продуктах растительных. Во всех фруктах и овощах красного, желтого, зеленого и оранжевого цвета мы обнаружим каротин, который в пищеварительном аппарате превращается в витамин А.

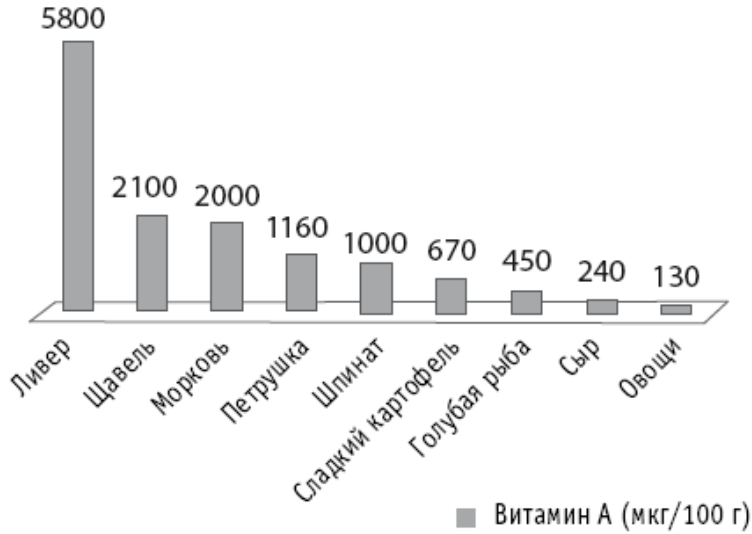
> **ВАЖНО!** Кароти н является мощным антиоксидантом, способствующим удалению свободных радикалов, играющих большую роль в возникновении рака. Каротин защищает кожу и мышцы, предупреждает рак полости рта, желудка, толстой кишки и шейки матки.

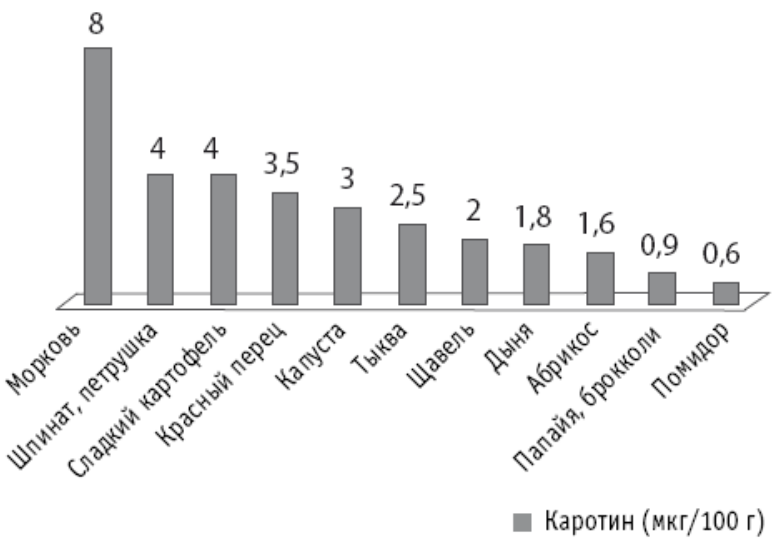
Рекомендуется потребление 800-1000 мкг витамина А (ретинола) в день.

Излишек витамина А (больше 25 000 МЕ) в форме добавок может вызвать рак легких, особенно у тех, кто курит.

♦ Источники каротина (провитамина А)

Морковь, одуванчик, шпинат, петрушка, красный перец, капуста, тыква, мангольд, тимьян, дыня, абрикос, папайя, брокколи, кресс-салат, томат, персик, арбуз, мандарин, апельсин, кабачок, лук-порей, черешня и т.д.





ВИТАМИН D

Витамин Б образуется в коже под влиянием солнца: 7-дегидрохолестерол, присутствующий на коже, и ультрафиолетовое излучение образуют витамин $Б_3$, или холекальциферол. Этот витамин можно также получить без помощи солнца из витамина $Б_2$, или эргокальциферола, содержащегося в пище.

Дефицит витамина вызывает остеопороз у взрослых и рахит у детей.

В основном организм получает этот витамин при солнечных

ваннах. Необходимо как минимум двадцать минут в день находиться на солнце, чтобы произошел синтез достаточного количества витамина Б (8000-10 000). Загорать можно, когда солнце не обжигает: рано утром или поздним днем. Эскимосы не могут загорать, они получают этот витамин из жира рыбы. 90% всего количества витамина Б мы получаем от солнца, а 10% из пищи.

У пациентов, страдающих раком, обычно наблюдается дефицит витамина $Б_3$.

Свойства

♦ Укрепляет иммунную систему, повышая воздействие макрофагов на опухолевые клетки.

♦ Предупреждает рак, затрудняя превращение здоровых тканей в больные. Своим антираковым эффектом обязан противовоспалительным и антипролиферативным свойствам.

♦ Способствует избавлению от рака в начальной стадии.

♦ Выводит из организма свинец.

♦ Участвует в обмене веществ и усвоении кальция. Укрепляет кости и зубы. Предупреждает костные переломы и кариес.

♦ Поддерживает в нормальном состоянии нервную систему, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания.

♦ Регулирует выработку гормонов, эмоции, сон, настроение.

Добавки могут быть полезны, особенно зимой и для пациентов с онкологией, которые не получают солнечного света.

Если все это так, то у жителей регионов, где мало солнечных дней, должно быть больше случаев рака. Так и есть: в этих странах больше рака простаты, молочной железы, толстой кишки, яичников, пищевода, желудка и поджелудочной железы.

> **ВАЖНО!** Пища, содержащая животные белки, провоцирует снижение показателя витамина D. Когда мы потребляем мясо и мясные продукты, в крови создается кислая среда, которая блокирует образование витамина D.

Большинство видов рака подчиняются обратной зависимости от солнца: больше солнца – меньше рака. Только рак кожи находится в прямой от солнца зависимости. Для предотвращения рака кожи избегайте прямого воздействия солнечных лучей, но без солнечного света увеличивается риск рака других органов. Чтобы решить эту дилемму и предупредить рак, проводятся исследования в применении добавок витамина D. Работа, проведенная под руководством дерматолога Жана Тана, показала, что добавки витамина Б могут до 57% снижать риск меланомы у

людей, склонных к этому заболеванию.

Смертность от рака яичников больше в странах, где меньше солнечных дней, чем в тех, где солнца больше.

Возможность выжить после диагностирования рака больше, если рак выявлен весной, а не зимой или осенью. Зимой количество витамина Б, который мы получаем из солнца, падает на 10-100%, в зависимости от широты, на которой мы находимся.

Подтверждено, что в момент установки диагноза уровень витамина Б в крови больных раком в дефиците.

Если мы получаем этот витамин от солнечного света, то, может быть, достаточно загорать каждый день и у нас будет превосходный показатель витамина D? В Испании достаточно солнца, нам надо лишь минут 20 побыть на солнце, почему же тогда пациенты с онкологией страдают недостатком этого витамина? Испанцы, живущие в стране, где в году много солнечных дней, страдают недостатком витамина Б, более того, дефицит витамина у населения наблюдается довольно часто. Парадоксально, но у жителей северных стран дефицит витамина Б меньше, чем у испанцев. Этот факт, похоже, связан с тем, что на севере голубой рыбы едят больше, чем в Испании, а в зимнее время употребляют добавки.

У 40% молодых и 57% пожилых людей в средиземноморских странах наблюдается дефицит витамина Б.

♦ Нужно ли принимать кальций и витамин Б онкологическим больным?

Витамин Б регулирует метаболизм кальция, то есть сколько отправить в костную ткань, а сколько вывести из организма. Если количество кальция, поступившего с пищей или с добавкой, слишком велико, витамин Б теряет активность.

Добавки витамина Б могут быть полезны для больных раком, но эффективные дозы для предупреждения и лечения рака еще не установлены. Ежедневное потребление 1000 МЕ в день может значительно сократить риск возникновения рака. Но, чтобы эти добавки были результативны, необходимо перестать есть мясо и молочные продукты, иначе витамин Б, полученный из солнечных лучей и добавок, не сможет адекватно выполнять свои функции.

♦ Сколько витамина Б нам нужно?

Считается, что нам необходимо иметь 1000—2000 МЕ витамина Б в день. У онкологических больных эти количества могут достигать 1500 МЕ в день.

Канадская ассоциация против рака рекомендует принимать 1000 МЕ витамина D в день осенью и зимой, а пожилым людям и

тем, кому не хватает солнца из-за болезни, принимать эти дозы круглый год.

Излишек этого витамина может вызвать гиперкальциурию, но эти осложнения возникают при дозах, превышающих 2400 МЕ в день.

♦ Как получить хорошую дозу витамина В?

Ежедневно принимать солнечные ванны, но не на солнце, которое обжигает. Мы должны каждый день бывать на солнце 20 минут, но только в промежутке между восемью и одиннадцатью утра или между шестью и восемью вечера.

Если мы будем пользоваться кремом от солнца, чтобы предохранить кожу от рака, лучше выбрать минеральную защиту. Химические кремы впитываются кожей и наносят вред организму. Призываю всех загорать утром или вечером.

Хотя химиотерапия и лучевая терапия лишают нас желания двигаться, очень важно бывать на солнце. Звезда по имени Солнце дает нам тепло и дарит витамин D, который помогает бороться с раком, повышает настроение, улучшает сон, укрепляет кости, зубы и иммунную систему.

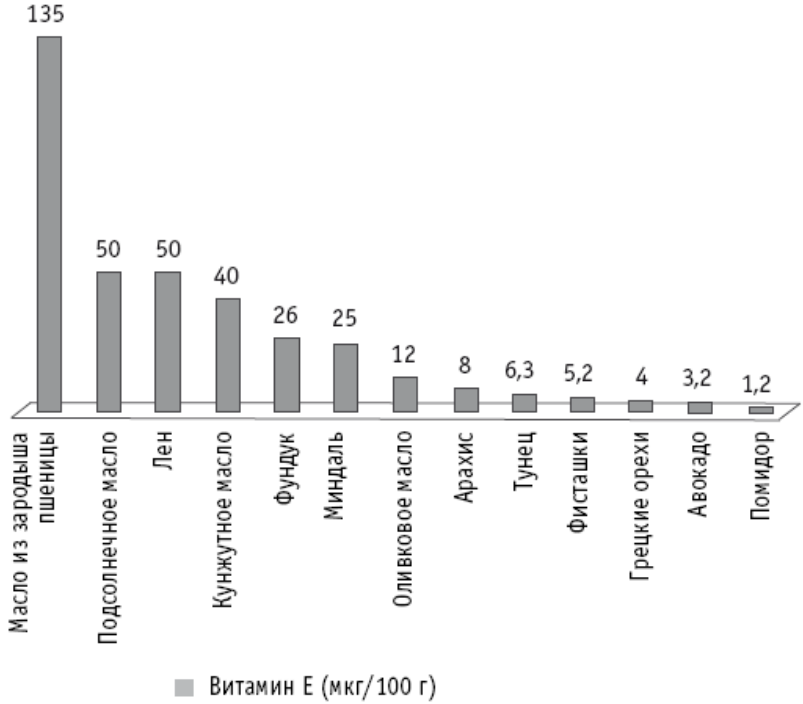
♦ Как узнать, нет ли у нас дефицита витамина В?

Сделать анализ крови на 25-гидроксивитамин Б, который позволяет определить количество витамина Б в организме.

Нормальный уровень – от 30 до 74 нг/мл.

ВИТАМИН Е

Витамин Е – антиоксидант, выполняющий очень важную функцию – захватывать свободные радикалы. Он защищает мембраны клеток, спасая их от свободных радикалов. Активизирует кровообращение и образование «хорошего» холестерина (ЛВП). Стимулирует иммунную систему. Вместе с селеном предупреждает рак молочной железы.135



ВАЖНО! Здоровые источники витамина Е: масло зародышей пшеницы, нерафинированное подсолнечное и оливковое масло, миндаль, грецкие орехи, бразильский кокос, укроп, сладкий картофель, горох, овсяные хлопья, кунжут, фундук, петрушка, сушеный чернослив, авокадо, крестоцветные, порей, томат и т.д.

Употребление повышенных доз витамина Е в форме добавок связано с риском рака простаты. Нужно ограничивать его употребление в пищу.

ВИТАМИН К

Участвует в процессе коагуляции крови. Синтезируется кишечными бактериями из пищи, которая его содержит. Недостатка в витамине К, как правило, нет, если не нарушена флора кишечника – часто встречающийся факт у пациентов, проходящих курс химиотерапии.

Дефицит витамина К ведет к проблемам коагуляции, поэтому у пациентов, получающих химиотерапию, часто возникают гематомы даже при незначительных ушибах. Действию витамина мешает применение антикоагулянтов.

ВАЖНО! Здоровые источники витамина К: овощи с

зелеными листьями и бобовые.

Нужны ли витаминные добавки?

Искусственные витамины отличаются от натуральных. Если мы принимаем слишком много витаминов, организм их не использует, а выводит с мочой или калом. Их излишек может вызвать диарею, головную боль, остеопороз, эпилепсию, мышечную слабость и прочее.

Искусственные витамины находятся не только в витаминных комплексах, продающихся в аптеках, но и в обогащенных продуктах: крупах для завтрака, молочных продуктах, маргарине и т.д.

Питание, насыщенное фруктами и овощами, дает витамины, необходимые для выполнения жизненно важных функций. Нам не нужны витамины-полуфабрикаты. Если мы стоим за здоровое питание и здоровую жизнь, мы не будем набивать себе желудок таблетками.

Добавки с витаминами С, Е и А не помогают одолеть рак. Более того, потребление витамина Е из добавок не только не способствует устранению опухолевых клеток, но может даже благоприятствовать их росту.

Судя по некоторым работам, случаев рака простаты больше у людей, принимающих добавки витаминов С и Е.

Прием мультивитаминных комплексов не предупреждает возникновение рака. Спешка никому не нужна. Зачем принимать пятнадцать таблеток витамина С, если потом я буду объедаться пирожными и жареным мясом?! Комплексы витаминов не заменяют здорового питания. Когда мы едим фрукты и овощи, мы одновременно принимаем витамины и усваиваем большое число противоопухолевых веществ, которые, дополняя друг друга, дают хороший совместный результат.

Единственная добавка, которая может быть необходима онкологическим больным, это витамин D.

Микро– и макроэлементы

МИНЕРАЛЫ

Минералы нам нужны, так же как и витамины, для того чтобы в клетках происходили адекватные реакции и организм работал нормально. Минералы нужны в очень малых дозах. Режим питания, богатый овощами и фруктами, обеспечивает дневную потребность в минералах. **Классификация по группам**

1. Макроминералы: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор и сера.

2. Микроминералы: железо, цинк, фтор, йод, кобальт, хром, селен, марганец, медь и молибден.

Поскольку книга не претендует стать трактатом о питании, мы поговорим лишь о некоторых минералах, имеющих отношение к раку.

Кальций

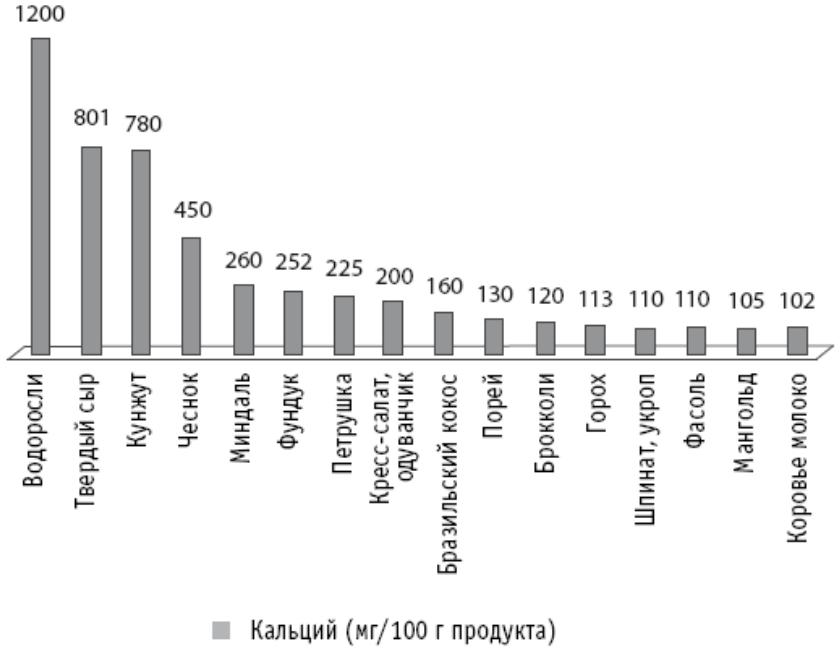
Кальций очень важен для организма. Он участвует в формировании костей, его дефицит ведет к декальцинизации и печально известному остеопорозу. Чтобы кальций, который мы потребляем с пищей, усваивался, необходимо присутствие витамина D. Физическая активность тоже важна для усвоения кальция. Кальций откладывается в костях и зубах, делая их здоровыми и крепкими.

Кальций аккумулируется в костях вместе с фосфором, оба минерала работают сообща.

ОТКУДА БРАТЬ КАЛЬЦИЙ?

Вспомним, что едят животные, у которых крепкие, прочные кости: коровы, лошади, носороги, слоны. Они едят зеленые листья и траву. Зеленые листья богаты кальцием и магнием.

> **ВАЖНО!** Продукты, богатые кальцием: водоросли, твердый сыр, кунжут, сухофрукты, вяленый инжир, капуста, кресс-салат, баклажан, шпинат, порей, горох, чечевица, молоко и молочные продукты.

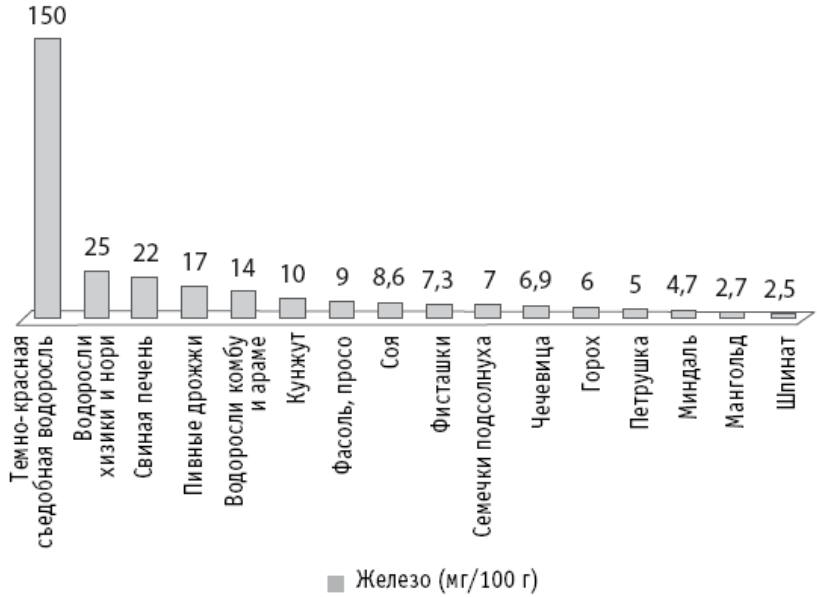


ВАЖНО! Усвоению кальция мешают: дефицит витамина D, отсутствие движения, излишек фосфора (в коровьем молоке его много), антациды, клетчатка (отруби, гуаровая камедь), потребление большого количества протеинов, стресс, фосфаты в пищевых добавках (Е442, Е450, Е338 и Е343) и т.д.

Железо

Железо входит в состав гемоглобина крови, участвует в доставке кислорода к клеткам: очень важно, чтобы клетки хорошо снабжались кислородом; участвует в процессах клеточного дыхания, посредством чего клетка получает энергию. Известно, что гипоксия, или нехватка кислорода, благоприятна для опухолевых клеток.

При кровотечениях (язва желудка, обильные менструации) теряется железо, что впоследствии может привести к анемии. Человек с анемией ощущает упадок сил. Мы знаем почему: без железа клетка не производит энергию.



Если у вас анемия и вам прописали железо в таблетках, чаще всего они не помогают. Знаете почему? Для усвоения железа пищеварительный аппарат должен быть чистым и здоровым. Когда мы заражены вредной пищей и окружающей средой, мы не усваиваем железо, как бы долго мы ни лизали амбарный замок. Мы не то, что едим, а то, что усваиваем.

> **ВАЖНО!** Пища, богатая железом: водоросли, печень, бобовые, сухофрукты, зародыши пшеницы, цельные крупы, кунжут, яблоки, шпинат, отруби.

Витамин С благоприятствует усвоению железа, отсюда рекомендации врачей принимать железо с апельсиновым соком. Зеленые листья содержат много витамина С, поэтому железо из зеленых листьев хорошо усваивается желудком.

Внимание: излишки железа могут быть токсичными, так как железо быстро окисляется и порождает свободные радикалы. Поэтому следует соблюдать осторожность с добавками, особенно во время беременности. К тому же добавки раздражают слизистую пищеварительного аппарата и затрудняют усвоение железа.

Селен

Снижает риск заболеть раком, защищая ткани от воздействия

свободных радикалов.

Нам требуется в качестве защиты от рака как минимум 55-70 мкг этого минерала в день.

> Селен содержится в зародышах пшеницы, луке, чесноке, томатах, брокколи, пивных дрожжах и грецких орехах.

Цинк

> Цинк содержится в пивных дрожжах, зародышах пшеницы, семенах кунжута, крестоцветных и яйцах.

Пониженный уровень цинка ассоциируется с увеличением случаев опухолей, вызванных нитрозаминами, прежде всего в пищеводе и желудке. Его присутствие в диете вместе с витаминами А, С и Е исключительно важно для предотвращения рака.

Цинк стимулирует иммунную систему.

Рекомендуемая норма составляет 12-15 мг/день.

Вода и рак. Можно ли пить воду из крана?

Наше тело по большей части состоит из воды. В нас 75% воды, мы должны пить воду ежедневно, чтобы восстанавливать запас, теряемый с потом, мочой, слюной и дыханием.

> **ВАЖНО!** Все реакции нашего организма происходят в водной среде. Большую часть крови составляет вода, мозг окружен спинномозговой жидкостью, плод тоже плавает в жидкости (околоплодной): вода нам необходима для поддержания жизни.

Вода, особенно содержащаяся в пище, нужна, чтобы наслаждаться здоровьем.

Сколько нам требуется воды? По телевидению постоянно рекламируют, что мы должны выпивать ежедневно от полутора до двух литров воды (думаю, в зависимости от объема ее продажи).

А в действительности сколько воды нам нужно? На этот вопрос ответить трудно. Зависит от индивидуальности человека и условий: времени года, температуры, физической нагрузки, питания, пола, возраста и пр.

Ежедневные потери воды составляют: 1500 мл с мочой, 100

мл с калом и 1000 мл с потом и дыханием (летом больше). Всего мы выводим не менее 2,5 литра воды в день, и эти потери мы должны восстанавливать.

Питание играет важную роль в потребностях воды. С пищей мы потребляем приблизительно один литр, но кроме этого, когда пища усваивается, она разлагается на воду и CO_2 с высвобождением энергии. Например, на каждый килограмм потребленных углеводов образуется пол-литра воды.

Жажда – лучший показатель потребности в воде. Если мы съели что-то соленое, нам очень хочется пить, значит, наш организм нуждается в жидкости, чтобы растворить соль и помешать ей нанести вред нашему здоровью. Как умен наш организм!

Самые здоровые и самые легкие для усвоения продукты – это те, в которых много воды. Фрукты и овощи содержат больше 80% воды. Если пища состоит из более сухих продуктов, таких как хлеб или мясо, приходится много пить, чтобы довести объем воды до наших 75%.

> **ВАЖНО!** Если питание богато фруктами, овощами, соками, зелеными коктейлями, настоями, супами и кремами и мы не едим ни хлеба, ни мяса, то у нас нет жажды даже при жаре и физической активности.

Самое главное – прислушиваться к своему организму и не терпеть жажду. Мы можем утолить ее водой или настоем трав. Но не кока-колой!

Можно ли пить воду из крана?

Если в вашем водопроводе хлорированная вода, то она опасна, так как может вызвать рак мочевого пузыря. Узнав это, я просто не поверила. Даже вода, которую мы пьем каждый день, может вызвать рак!

Канадский город Квебек – место, где зарегистрировано больше всего случаев рака в год. Провели расследование с целью узнать, не служит ли питьевая вода причиной такого роста рака, результаты всех ошеломили: более 20% раковых заболеваний вызваны питьевой водой.

ХЛОР И РАК

Водопроводная вода хлорируется в целях дезинфекции.

Хлорирование в начале XX века подразумевало прогресс в борьбе за здоровье населения, оно уничтожает патогенные

вещества, снижая тем самым инфекционные заболевания. Хлор как великолепное дезинфицирующее средство принят и используется в мире для очистки воды.

Болезни, которые были вызваны микроорганизмами, живущими в воде (холера, брюшной тиф, дизентерия, лямблиоз и гепатит А), благодаря хлору теперь встречаются намного реже. Это очень экономичное и практичное средство.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), заболевания, связанные с нехваткой питьевой воды, обуславливают три главные причины смертности в мире. Подсчитано, что каждый год больше девяти миллионов человек умирают именно из-за дефицита воды.

Хлор вступает в реакцию с органическими веществами, содержащимися в питьевой воде, и порождает сложную смесь хлорсодержащих органических соединений, обладающих мутагенными и канцерогенными свойствами, так называемых тригалометанов (ТГМ). Наиболее доминируют в воде хлороформ и бромоформ.

Концентрация ТГМ в воде зависит от присутствия прекурсоров (активных соединений, вступающих в реакцию с хлором), а также от количества хлора, времени контакта, температуры воды и pH.

> **ВАЖНО!** Хлор в воде является мощным окисляющим агентом, который разрушает желудочно-кишечную флору и витамин Е. Хлорирование питьевой воды приводит к образованию тригалометанов и других веществ с мутагенными и канцерогенными свойствами.

Опыты с животными показали, что эти соединения оказывают вредное влияние на печень, почки и центральную нервную систему. Тригалометаны связывают с риском рака мочевого пузыря, что было доказано учеными Испании, где в четырех городах провели анализ хлорированной воды и сравнили уровень заболеваний рака мочевого пузыря. В городах, где в питьевой воде больше химических веществ – производных процесса хлорирования, показатель случаев рака мочевого пузыря оказался выше. Самые высокие концентрации тригалометанов обнаружены в районе городов Сабадель, Аликанте, Барселона и Манреса, а самые низкие – на Тенерифе и в Астурии. 20% рака мочевого пузыря в регионах с повышенной концентрацией ТГМ обусловлено потреблением хлорированной питьевой воды.

Тригалометаны связывают также с риском заболевания раком толстой кишки и молочной железы.

Грунтовые воды (колодцы и шахты) содержат меньше

органических прекурсоров и требуют меньшей очистки хлором. На Тенерифе, где вода подземного происхождения, случаев рака мочевого пузыря, связанного с питьевой водой, меньше.

В Германии проточную воду не хлорируют, а пьют воду только из бутылок, в 2000 году уровень рака мочевого пузыря на сто тысяч человек – двадцать семь. В Испании – сорок четыре. Цифры вызывают опасение. Нам нужно фильтровать воду из крана, чтобы избежать присутствия вредных веществ. Тригалометаны – летучие соединения, они попадают в организм через воду из крана, когда мы ее пьем, абсорбируются кожей, когда мы моемся под душем или плаваем в публичных бассейнах с хлорированной водой. Через нос, желудок или кожу ТГМ попадают в нас и могут вызвать рак мочевого пузыря.

Тригалометаны, содержащиеся в воде бассейнов, абсорбируются кожей и наносят вред ДНК клеток, что доказывают исследования, проведенные в одном из крытых бассейнов Барселоны. Ученые измерили количество ТГМ в крови сорока девяти купальщиков, находившихся в хлорированной воде в течение часа, и убедились, что уровень ТГМ увеличился в семь раз по сравнению с данными анализа, сделанного до купания. Кроме того, были обнаружены мутации в клетках выделительной системы.

ВАЖНО! Посетители бассейнов подвергают себя риску заболеть раком мочевого пузыря.

Фтор и рак. Фторированная вода ассоциируется с различными видами рака: мочевого пузыря, пищевода, толстой кишки, щитовидной железы, печени и костей.

ДРУГИЕ ЗАГРЯЗНЯЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА, ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В ВОДЕ

Вода из крана не содержит живых микроорганизмов, но содержит их трупы и их отходы, а еще нитраты, нитриты, следы пестицидов и удобрений, тяжелых металлов (алюминий, мышьяк, кадмий, ртуть), пластиков, бисфенол А (мощный канцероген), нефтепродукты, медпрепараты, отходы производства, такие как углеводороды, бензолы, бензопирены и т.п. После катастофы Фукусимы в водопроводной воде нашли радиоактивные следы и населению рекомендовали не пить ее, но разрешили мыться. Вам хотелось бы мыться в радиоактивной воде?

В 2000 году в Университете имени короля Хуана Карлоса группа ученых под руководством доктора Иоланды Валькарсель обнаружила присутствие остатков лекарственных средств в питьевой воде Мадрида. Их количество поражает воображение –

пятьдесят пять. В основном это противовоспалительные средства, антидепрессанты, карбамазепин (противоэпилептический препарат), контрацептивы и даже ифосфамид (химиотерапевтический лекарственный препарат). Анализ воды в Толедо показал следы анксиолитиков (диазепам и лоразепам), кокаина и амфетамина.

ВАЖНО! Получается, что мы стараемся есть здоровую пищу, лечиться без лекарств и, ничего не подозревая, принимаем через воду курс химиотерапии.

ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ С ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ?

Оптимально в водоочистных учреждениях использовать угольные или озоновые фильтры. Вместо этого применяют соли алюминия, которые намного дешевле (они непосредственно попадают в воду, которую мы пьем). Угольные или озоновые фильтры очищают воду от большинства нежелательных веществ, но, так как правительство не собирается делать больших вложений, придется искать выход самим.

Для фильтрования воды можно использовать несколько методов.

♦ Угольные фильтры типа Брита, которые продаются в супермаркетах. Они фильтруют: хлор, пестициды, гербициды, лекарственные препараты, бензол, тригалометаны (ТГМ) и полихлорбифенилы (ПХБ).

♦ Фильтр обратного осмоса пропускает чистую воду через полупроницаемую мембрану под сильным давлением. Процесс обратного осмоса позволяет удалить частицы до 0,001 микрона (толщина человеческого волоса составляет 60-80 микрон). Рекомендуется устанавливать эти фильтры (для питья, готовки и т.д.), когда вода заражена химическими продуктами. Они фильтруют то же, что активированный уголь. Они очищают от мышьяка, бора, кадмия, меди, кальция, хрома, серебра, марганца, ртути, сульфатов, хлора, натрия, селена, цинка, стронция-90, радия-226 и 228, танина, микроводорослей, бактерий, плесневого грибка. Не все фильтры удаляют нитраты.

В ванной комнате можно установить экодуш с угольным фильтром, без хлора. Благодаря такому душу кожа меньше сохнет и, главное, мы избегаем риска онкологического заболевания. Мы принимаем душ ежедневно и, значит, ежедневно аккумулируем в организме ТГМ.

Что касается бассейнов, лучше всего дезинфицировать их на основе солевого электролиза, что внедряется сейчас в бассейнах новой конструкции.

ЕСТЬ ЛИ НЕДОСТАТКИ В БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДЕ?

Эта вода малоэкологична. Потребляя воду в бутылках, мы расходуем огромное количество пластика. Коммерциализация бутилированной воды приводит к эксплуатации источников, что наносит вред окружающей среде.

Но, кроме проблемы окружающей среды, есть и другая. Лишена ли такая вода токсинов?

Мы можем пить воду из бутылки, но с некоторой осторожностью.

Несмотря на то что бутылки PET не выделяют бисфенол А, минеральная вода в этих бутылках содержит другие ксеноэстрогены, гормональное воздействие которых аналогично бисфенолу А. Присутствие ксеноэстрогенов в бутилированной воде связано не с тарой PET, а с процессом производства и разливки. В такой же воде, но в стеклянной посуде содержание ксеноэстрогенов меньше.

> **ВАЖНО!** Нужно искать бутылки с символом PET. Они наиболее надежные, поскольку не выделяют бисфенол А. Но ни в коем случае нельзя ни пить воду, ни потреблять пищу из пластика, сделанного из поликарбоната (ПК): из-за большого количества выделяемого бисфенола А.

Лучшая минеральная вода та, что содержит меньше минералов. Жесткая вода может принести вред здоровью.

Минералы, присутствующие в воде, плохо воспринимаются организмом, а минералы из растений организм прекрасно ассимилирует.

Водный баланс организма зависит от баланса натрия и калия. Растительная пища богата калием, а в животной превалирует натрий. Натрий мы потребляем с мясом и солью (хлористый натрий). Когда мы потребляем много натрия, почки не способны выводить его излишек, и он накапливается вне клеток. В этом случае клеткам приходится отдавать воду, чтобы растворить натрий. Вода, выделенная из клеток, увеличивает количество внеклеточной жидкости, отвечающей за отеки и гипертензию.

Итак, что нам пить?

Время от времени можно пить бутилированную воду с низким уровнем минерализации: прежде всего обращайте внимание на содержание натрия.

ВАЖНО! Для питья и приготовления пищи мы должны использовать фильтры. Лучше установить под раковину систему обратного осмоса или пользоваться угольным фильтром.

Проблема бутилированной воды состоит не в тригалометанах, а в присутствии в ней ксеноэстрогенов, способных вести себя как канцерогены, провоцируя гормонозависимые опухоли.

Как сделать воду оздоровляющей?

В 2001 году Масару Эмото написал великолепную книгу про невероятные свойства воды, в которой через невероятные фотографии показал, как можно изменить молекулы воды посредством наших посланий. Автор брал пробы грунтовой воды, брал воду из ручьев, родников, рек, озер, болот и даже льдов Антарктики. Методом магнитного резонанса он сфотографировал эти пробы для демонстрации динамичности и изменчивости структуры молекулярной решетки воды. Эмото доказал: структура воды зависит от места ее нахождения. Он взял пробы из чистого источника Японии, заморозил несколько капель, рассмотрел их через электронный микроскоп и сфотографировал. На фотографиях мы видим прекрасные шестигранные кристаллы, похожие на снежинки. Потом Эмото взял воду из загрязненной реки, заморозил, сфотографировал и убедился, что это уже был не совершенный шестиугольник, а деформированная структура, будто вода чувствительна к своему окружению.

Эмото не остановился на этом, а продолжил исследование и увидел, что вода реагирует также на слова, выражающие чувства: любовь, ненависть, благодарность, надежду, покой, согласие, страх, печаль и т.д. Он сфотографировал результат воздействия на воду разных эмоций.

Масару Эмото сделал снимок молекул воды в их естественном состоянии и затем – после действия на них позитивных и негативных посланий. Изменения, произошедшие с молекулами воды, оказались поразительными. После позитивных посланий структуры были красивыми и симметричными. После негативных – молекулярная структура стала неупорядоченной и неэстетичной.

ВАЖНО! Своими исследованиями Эмото показал, что вода не только воспринимает информацию того места, где она течет, но также восприимчива к чувствам

и настроению.

Все это хорошо видно на кристаллах воды. Если кристаллы воды действительно деформируются под влиянием послания, голоса, эмоции, музыки, которые их окружают, мы находимся на пороге потрясающего открытия. Так как мы на 75% состоим из воды, то, согласно исследованию Эмото, мысли и эмоции могут менять структуру наших молекул. Открытие впечатляющее и обнадеживающее, не правда ли?

Когда вокруг проб воды звучала музыка heavy metal, раздавались какие-нибудь грубые выражения или на них направлялись сильные негативные мысли и эмоции, вода не образовывала кристаллов, вместо них создавались хаотичные и фрагментарные структуры. Однако когда воду окружали ароматы цветов, кристаллы имели тенденцию имитировать форму определенного цветка. Чудеса! Вода способна получать информацию от цветов!

Эмото показал также, что можно передавать положительную энергию на расстоянии. С этой целью он собрал в Токио 2000 человек и попросил их послать положительную энергию, любовь и благодарность в сторону нескольких бутылок воды. Участникам эксперимента он продемонстрировал только изображение бутылок, самих бутылок они не видели и не знали, где те находятся. Бутылки с водой стояли в бронированной комнате в Калифорнии, куда электромагнитные лучи не проникали! После этого сделали анализ структуры этой воды и сравнили с водой из того же источника, но не подвергнутой влиянию положительной энергии. Опыт доказал правоту теории Эмото: подопытная вода сильно отличалась по своей структуре красотой и эстетикой.

Эмото утверждает, что вода лечит (или калечит), для этого необходимо посылать ей сильное желание. А как это сделать?

Купите прозрачную стеклянную бутылку, налейте в нее минеральную или отфильтрованную воду и маркером напишите на бутылке свое позитивное послание с пожеланием здоровья. Одни люди выбирают слово ЛЮБОВЬ. Другие – ЗДОРОВЬЕ. Я, когда проходила химиотерапию, написала Я СМОГУ. Выберите что-то свое и со всей силой передайте свои желания воде.

Поставьте бутылку на солнце, чтобы вода набралась жизни, избавилась от хлора и собрала светлую энергию нашей жаркой звезды. И ваша целительная вода готова.

Каждый раз, когда вы пьете эту воду, повторяйте свое целительное послание воде.

Почему бы не попробовать? Это приятно. Мысленно мы можем передать оздоровляющее послание воде, которую пьем, и

эта вода способна помочь избавиться от болезни и приобрести желанное равновесие. Эмото указывает, где находится сила нашего выздоровления; теперь, узнав, где она, мы можем ее использовать, чтобы чудесным образом излечиться.

Видите, это самая дешевая и безобидная медицина! Побочных эффектов нет. Границы ставите вы и ваши мысли.

Фитохимия и рак

Пища не только насыщает, но и содержит множество веществ, защищающих нас от хронических заболеваний; эти вещества называются фитохимическими веществами или фитонутриентами.

> **ВАЖНО!** Фитохимическими являются биологически активные питательные вещества, находящиеся в продуктах растительного происхождения, не играющие существенной роли в нашей жизни, но положительно влияющие на здоровье.

В естественном виде они встречаются в растениях (фруктах, овощах, бобовых, цельных крупах, грецких орехах, семенах, грибах, ароматических травах и специях). Не ищите их ни в молоке, ни в мясе. Хотя они содержатся в очень малых количествах (микрограммы или миллиграммы на сто граммов продукта), их действие исключительно благотворно для больных раком. Доказано, что эти субстанции работают как ингибиторы рака.

Фитохимические вещества продуцируются растениями для собственной пользы, но, когда мы их потребляем, они действуют как настоящие натуральные лекарства.

Обычно растение содержит больше одного фитохимического вещества.

Каждый день мы узнаем о новом фитохимическом веществе с необыкновенными для нашего здоровья целебными свойствами. В растительном мире мы обнаружим целую аптеку с нужными нам препаратами. Стоит только протянуть руку и использовать их на кухне.

Качество и количество фитонутриентов в продукте зависит от его генетического свойства, типа сельскохозяйственной культуры, условий хранения и способа приготовления.

Существует большая разница между количеством фитохимических веществ в свежих и экологически чистых продуктах и в продуктах, переработанных и нагруженных пестицидами. Разумеется, мы предпочитаем экологически чистую, сырую или слегка отваренную пищу.

Свойства фитохимических веществ

- Защищают от рака. Фитохимические вещества

предупреждают начало и развитие рака благодаря противовоспалительному и антиоксидантному потенциалу, а также ингибированию NF-kB. Они участвуют в дезинтоксикации наркотиков, токсинов, канцерогенов и мутагенов, подавляя их токсичное действие на клетки, предотвращают развитие генов, предрасполагающих к раку. Некоторые фитохимические вещества вызывают самоубийство опухолевых клеток, подавляют рост опухолей и возникновение метастазов.

♦ Защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Предупреждают окисление холестерина низкой плотности («плохого»), сокращают синтез и использование холестерина, снижают кровяное давление и регулируют коагуляцию.

♦ Замедляют старение и предотвращают дегенеративные заболевания.

♦ Придают пище цвет, запах и вкус.

Существует более четырех тысяч идентифицированных сегодня фитохимических веществ, которые группируются в соответствии с их функциями и структурой. Каждый день открываются новые вещества, и наука обратила внимание на все натуральное, чтобы найти оптимальный путь лечения рака.

Питание, богатое растительными продуктами, предупреждает хронические заболевания, особенно рак. Риск заболеть раком у людей, соблюдающих режим питания, насыщенный фруктами и овощами, на 50% ниже, чем у тех, кто продолжает употреблять пищу, бедную этими продуктами.

Питание, богатое растительной пищей, богато также фитохимическими веществами, которые предохраняют организм от рака.

Опухоли, по которым видно лучше всего, как увеличение потребления овощей и фруктов предупреждает появление рака, – это опухоли в пищеводе, желудке, толстой и прямой кишке, яичниках, мочевом пузыре, почках, легких, гортани, горле и полости рта. Образование рака (канцерогенез) – процесс многоэтапный, его можно избежать при помощи фитохимии.

> **ВАЖНО!** Фрукты, овощи, травы становятся все более важным источником средств для победы над раком либо в форме фитотерапии, как вспомогательное средство для курса химиотерапии, либо в форме натуральных добавок. Не ждите помощи от продуктов, которые вы можете приобрести в овощной лавке за углом.

Классификация фитохимических средств

Выполняют важную роль антиоксидантов. КАРОТИНОИДЫ

К этой семье принадлежат более шестисот соединений. Они являются натуральными пигментами, придающими цвет растительности. Чем ярче продукт, тем больше фитохимических веществ он содержит. Это желтые, оранжевые и красные пигменты фруктов: цитрусовых, клубники, манго, персика, папайи – и овощей: томата, моркови, тыквы, бониата (сладкого картофеля). Есть овощи зеленого цвета, тоже богатые этими пигментами, но их цвет замаскирован хлорофиллом.

Свойства. Действуют как антиоксиданты, защищая организм от свободных радикалов. Играют важную роль в стимуляции иммунной системы.

К основным каротиноидам относятся:

♦ Бета-каротин (провитамин А). Содержится в моркови, винограде, клубнике, малине, чае, томате, шпинате, лимоне, сельдерее, папайе, персике и апельсине.

♦ Ликопин содержится в томате и предупреждает рак простаты. Можно найти его также в арбузе, папайе и перце.

♦ Ксантофиллы: зеаксантин (кукуруза), лютеин (зеленые бобы, шпинат, брокколи), ксантины (чай), бета-криптоксантин (апельсины), фукоксантин (водоросли).

♦ Капсантин (зеленый перец).

Все эти каротиноиды доказали свое противораковое действие на различные ткани.

Американский институт рака рекомендует принимать в качестве превентивных мер 5-6 мг каротиноидов в день.

> **ВАЖНО!** Чем ярче цвет фрукта или овоща, тем больше в нем пигмента и тем богаче он фитохимическими веществами. Всегда выбирайте растительные продукты яркого и привлекательного цвета.

ФИТОСТЕРОЛЫ

Содержат стерины и станолы, которые снижают холестерин и помогают уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Предупреждают рак толстой кишки и молочной железы.

Источники: брокколи, цветная капуста, перец, соевые, томат, баклажан, сладкий перец, авокадо, цельные крупы, фрукты, грецкие орехи, фундук, семечки подсолнуха, тыква и кунжут. Для

предупреждения простатита рекомендуется принимать ложку тыквенных семечек два-три раза в день.

САПОНИНЫ

Обладают профилактическим свойством от рака, особенно желудка и толстой кишки. Снижают количество холестерина в крови и являются мощными протововоспали-тельными средствами. Сначала они считались вредными для здоровья, так как могут отрицательно повлиять на красные кровяные тельца, но в настоящее время выделяют их положительный эффект. Сапонины, присутствующие в бобовых, оказывают позитивное влияние на иммунную систему. Действуют на определенный тип клеток, стимулируя продукцию антител.

Источники: чеснок, лук, корень солодки, корень женьшеня, спаржа, киноа, бобовые.

МОНОТЕРПЕНЫ

Обладают химико-превентивными и химиотерапевтическими свойствами от рака молочной железы, кожи, печени, легких и желудка.

Источники: цитрусовые, черешня, мята, петрушка, чабрец, розмарин, укроп, тмин, чеснок, бахчевые (тыква, кабачок, арбуз, дыня, огурец) и пасленовые (томат, баклажан, перец и картофель).

Терпены	Продукты
Каротиноиды	Морковь, виноград, клубника, малина, чай, томат, шпинат, лимон, сельдерей, папайя, персик, апельсин, арбуз, кукуруза, зеленые бобы, брокколи, водоросли, перец.
Фитостеролы	Брокколи, цветная капуста, перец, соевые продукты, томат, баклажан, сладкий перец, авокадо, цельные крупы, фрукты, грецкие орехи, фундук, семечки подсолнуха, тыква, кунжут.
Сапонины	Бобовые, спаржа, киноа, чеснок, лук, солодка, женьшень.
Монотерпены	Цитрусовые, черешня, ароматические травы, чеснок, томат, баклажан, перец, тыква.

Полифенолы

Эта семья очень обширная и важная в борьбе с раком. Мощные антиоксиданты. Почти все свежие фрукты и овощи, а

также зерновые крупы содержат значительные количества натуральных фенолов.

ФЛАВОНОИДЫ

Придают растениям желтый и оранжеватый цвет, в частности белому винограду. Мощные антиоксиданты. Содержатся в кожице фруктов и в тех местах кожуры овощей, которые повернуты к солнцу. Больше всего флавоноидов содержится в цитрусовых. Пища, богатая флавоноидами, помогает избежать развития метастазов.

В этой группе мы обнаружим рутин (апельсины и смородина), нарингин (помело), гесперидин (лимон), ресвератрол (черный виноград и красное вино), апигенин (сельдерей и петрушка), лютеолин (сельдерей, одуванчик, маслины, орегано, петрушка, мята, розмарин), кемпферол (брокколи, брюссельская капуста, виноград, помело, зеленый чай, базилик, кориандр, тмин, укроп), мирицетин (красные фрукты, виноград, красное вино), катехины и эпикатехины (зеленый чай, бобовые, вино, виноград, яблоко), куркумин (куркума).

Кверцетин – один из самых мощных флавоноидов для подавления рака. Присутствует в луке, яблоке, черном винограде, красном вине, маслинах и брокколи. Кверцетин во взаимодействии с другим полифенолом, эпигаллокатехина-3-галлатом, содержащимся в зеленом чае, является сильным противораковым средством.

Куркумин – исключительное фитохимическое средство в борьбе против рака. Его воздействие на раковые клетки сокращает их на 50%. При проведении опытов с куркумином было доказано, что он эффективно борется практически со всеми видами рака.

К этой же группе относятся такие изофлавоны, как генистеин и дайдзеин, особенно полезные в лечении рака простаты. Содержатся в бобовых, прежде всего в сое и соевых продуктах.

Сочетание куркумина с изофлавоном действует как профилактическое и целебное средство при раке груди и легких, вызванном эстрогенами, присутствующими в пестицидах. Воздействие этого сочетания много результативнее, чем воздействие одного куркумина.

Кампферол, кверцетин и мирицетин уменьшают риск возникновения рака поджелудочной железы на 23%.

Хорошим источником флавоноидов являются цельные зерновые, льняное семя, томаты, баклажаны, тыква, перец и кабачки.

Флавоноиды способны также преобразовывать тяжелые

металлы, активизировать действие энзимов для изменения их канцерогенного эффекта, стимулировать иммунитет.

Разве этого мало?

Чтобы предупредить рак, нужно потреблять 1 г флавоноидов в день. Зеленый чай богат флавоноидами: 100 мг в одной чашке.

АНТОЦИАНИНЫ

Антоцианины – молекулы красных, синих и пурпурных пигментов.

Они содержатся в следующих продуктах: черном винограде, шелковице, чернике, малине, смородине, черешне, сливе, клубнике, гранате, инжире, красном луке, редисе, свекле, морской капусте.

Эти антиоксиданты предотвращают разрастание опухолей и помогают контролировать уровень гликемии; все это подтверждает, что их потребление очень полезно людям, болеющим раком и диабетом.

Особенно богата антоцианинами черника.

ФЕНОЛЬНЫЕ КИСЛОТЫ

Сюда в первую очередь входит эллаговая кислота (красные фрукты, грецкие орехи, гранат, киви, груша, черный виноград, персик). Эллаговая кислота предупреждает воздействие канцерогенов на ДНК клеток и укрепляет соединительную ткань, препятствуя распространению опухолей. Способна вызвать самоубийство раковых клеток. Стимулирует иммунную систему.

Продукты, содержащие эллаговую кислоту: малина, черника и клубника.

В данную группу кислот входят также: кофеиновая кислота, которая содержится в красных фруктах, маслинах, кофе, грушах, яблоках и апельсинах, и кислота, присутствующая в бананах, яблоках, лимонах, цельном рисе, чесноке, цветной и белокачанной капусте.

> **ВАЖНО!** Антираковую диету можно назвать радужной диетой. Чем больше цвета в нашем питании, тем больше фитохимических веществ оно содержит и тем более сильным оружием мы обладаем в борьбе против рака.

Полифенолы	Продукты
Флавоноиды Рутин, нарингин, гесперидин, ресвератрол, апигенин, лютеолин, кампферол, мирицетин, катехины, эпикатехины, кверцетин, генистеин, дайдзеин, куркумин.	Апельсин, лимон, помело, смородина, черный виноград, красное вино, сельдерей, петрушка, львиный зуб, орегано, мята, розмарин, базилик, кориандр, тмин, укроп, брокколи, брюссельская капуста, зеленый чай, бобовые, маслины, яблоки, лук, соя, куркума.
Антоцианины	Черный виноград, шелковица, черника, малина, смородина, черешня, сливы, клубника, гранаты, инжир, красный лук, редис, свекла, морская капуста.
Фенольные кислоты Эллаговая кислота, кофеиновая кислота.	Красные фрукты, грецкие орехи, гранаты, киви, груши, черный виноград, персики, кофе, яблоки, апельсины, бананы, лимоны, цельный рис, чеснок, маслины, цветная и белокочанная капуста.

.

Хлорофилл

Отвечает за зеленый пигмент растений. Слово «хлорофилл» происходит от греческого chloros («зеленый«) и phyllon («лист«). Благодаря хлорофиллу растение превращает солнечную энергию в питательные вещества. Скотина, выросшая на свободе, ест натуральную траву, очень богатую омега-3 жирными кислотами, и эту оздоровляющую субстанцию потом едим мы с мясом или молоком. Однако, если животных выращивают на особых кормах, мы потребляем очень нежелательные омега-6 жирные кислоты.

Хлорофилл стимулирует развитие «хорошей» желудочно-кишечной флоры, увеличивает оксигенацию крови, повышая подвижность кишечника, предупреждает запоры, активизирует энзимные антиоксиданты, является успокоительным для нервной системы и противовоспалительным средством. При онкологическом заболевании для снабжения крови кислородом нужно потреблять много хлорофилла. Для этого вы должны всего лишь пить соки и коктейли, приготовленные из зеленых листьев салата, петрушки, шпината, мангольда, свеклы, моркови и редиса.

ВАЖНО! Ботву моркови, свеклы и других подобных культур не следует выбрасывать, из них рекомендуется делать соки и зеленые коктейли.

Зрелая зелень теряет зеленый цвет, уровень хлорофилла падает, поэтому надо отдать предпочтение свежей молодой зелени.

Глюкозинолаты

Содержатся в крестоцветных (капуста, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, репа, кресс-салат, горчица и горькая редька). Участвуют в механизме защиты растений, тот же самый механизм защиты от внешней агрессии действует против рака у человека. Глюкозинолаты ответственны за пикантный вкус горчицы, редьки и соуса васаби.

Сильные борцы против рака, грибковых и бактериальных заболеваний. 10 г редьки в день могут лечить некоторые бактериальные инфекции.

В этой группе выделяются изотиоцианаты, которые присутствуют в крестоцветных. Они придают особый привкус капусте. Являются самыми эффективными химическими агентами, предупреждающими рак. Полезны от множества видов рака (молочной железы, легких, толстой кишки, пищевода, печени). Осуществляют дезинтоксикацию организма путем вывода канцерогенных субстанций и вызывают самоубийство опухолевых клеток. Крестоцветные следует непременно потреблять при возникновении рака. Поскольку химиотерапия может быть канцерогенна для здоровых клеток, нужно съесть порцию крестоцветных за день до сеанса химиотерапии и есть в последующие дни.

В брюссельской капусте много синигрина, изотиоцианата, который доказал свою полезность в плане предотвращения рака. Во время опытов, проведенных над крысами с предраковыми изменениями в толстой кишке, которым давали синигрин, было замечено, что через шесть недель лечения эти изменения исчезли и с ними риск рака толстой кишки. Доказано, что он не только предотвращает возникновение рака, но способен его даже искоренить. Чем больше горчит капуста, тем больше в ней синигрина. Сегодня наблюдается тенденция выращивать капусту с более мягким вкусом, чтобы угодить потребителю, но это лишает ее противораковых свойств.

Признан еще один изотиоцианат с противораковым действием, это – сульфорафан. В основном он встречается в брокколи и цветной капусте, особенно в их ростках. Сульфорафан является отдельной химиотерапией рака, причем он убивает раковые, а не здоровые клетки.

Изотиоцианаты активизируются при резке и рубке крестоцветных, когда энзим мирозиназа, ответственный за работу изотиоцианата, вступает в действие. Семена горчицы и редьки стимулируют мирозиназу, умножая противораковый эффект крестоцветных.

И еще одно, не менее важное биологически активное вещество – индол-3-карбинол (ИЗК). Содержится в крестоцветных, больше всего в брокколи. Карбинол способен склонить раковые клетки к самоубийству и даже помешать токсичным веществам нанести клеткам вред. Доказано, что ИЗК подавляет рост ряда опухолей яичников, молочных желез и простаты. В случае с раком шейки матки лечение с ИЗК в течение двенадцати недель вызывает полную регрессию цервикальной интраэпителиальной неоплазии у 50% пациенток. Он препятствует метаболизму эстрогенов, дезактивирует вещества, способные вызвать злокачественные изменения в тканях.

ИЗК влияет также на гены, «пробуждая» те, что подавляют рак, и те, которые обезвреживают химические токсины, и «усыпляет» гены, позволяющие опухолевым клеткам связываться между собой. Раковые клетки нуждаются во взаимодействии для планирования войны с нашим организмом. Без связи они не знают, что делать и как атаковать. Вот тут является замечательная капуста брокколи.

Как и другие глюкозинолаты, чтобы индол-3-карбинол активизировался, листья брокколи надо резать или рубить. Можно жевать их: при контакте с желудочным соком ИЗК тоже активизируется.

Больше всего изотиоцианатов содержится в ростках крестоцветных. Вы когда-нибудь пробовали ростки?

> **ВАЖНО!** Потребление крестоцветных уменьшает риск заболеть раком любого вида. Почему вы медлите и не вводите их в ваше ежедневное меню?

Осторожность должны проявлять лишь люди, у которых проблемы с щитовидной железой, так как в крестоцветных присутствуют вещества, могущие привести к развитию базедовой болезни. Впрочем, они теряют активность при варке.

Римляне уже знали свойства глюкозинолатов и о необходимости активизировать их путем резки или рубки волокон. В трактатах по медицине рекомендовалось прикладывать к опухолям на груди листья раздавленной капусты: «Если появляется раковая язва в груди, приложите раздавленный капустный лист, и все будет хорошо».

Еще один глюкозинолат – анетол, содержащийся в укропе,

анисе и звездчатом анисе. Он показал свои антираковые свойства, прежде всего при раке легких и раке груди.

Глюкозинолаты	Продукты
Синигрин	Брюссельская капуста
Сульфорафан	Крестоцветные: брокколи и цветная капуста
Индол-3-карбинол	Крестоцветные: брокколи
Анетол	Укроп, анис, анис звездчатый

Ванилоиды

Здесь мы обнаружим мощное противовоспалительное вещество, подаренное нам природой: капсаицин.

КАПСАИЦИН

Является противоотечным средством, благоприятствует продукции эндорфинов в мозге, то есть гормонов удовольствия, и стимулирует иммунную систему. Кроме того, действует как анальгетик и как противовоспалительное средство. Полезен в качестве вещества, предупреждающего рак и ослабляющего боль. Содержится в перце чили и кайенском перце.

Серосодержащие и сероорганические соединения

Аллиин, аллицин, алликсин, S-аллил-цистеин, диаллилсульфид и диаллилдисульфид – серосодержащие компоненты, присутствующие в чесноке, луке и луке-порее и обладающие свойством предотвращать онкологические заболевания. Предупреждают опухоли, вызываемые канцерогенными субстанциями.

> **ВАЖНО!** Количество чеснока, необходимое для защиты от рака, составляет 20 г в день (1-2 зубчика чеснока). Ежедневное употребление одного зубчика чеснока в день в тринадцать раз снижает риск умереть от рака желудка.

Лигнаны

Полифенольные вещества, которые действуют как фитоэстрогены. Природные растительные лигнаны (секоизоларицирезинол и матаирезинол), контактируя с флорой кишечника, становятся активными лигнанами. Кишечные бактерии превращают их в энтеролактон и энтеродиол, две молекулы, нарушающие соединение эстрогенов с клетками молочной железы. Высокий уровень энтеролактона в крови означает меньший риск заболеть раком груди. Лигнаны работают и как антиоксиданты.

Предшественники лигнанов встречаются в семенах льна и кунжута, в отрубях пшеницы, в ячмене и овсе. Больше всего лигнанов содержится в семенах льна, где количество их предшественников в сто раз выше, чем в прочих растительных источниках.

Фитиновая кислота

Содержится в поверхностном слое зерновых, бобовых, орехов и в семенах масличных культур, поэтому мы ее находим лишь в цельных продуктах – в рафинированной пище фитиновой кислоты нет.

В растении фитиновая кислота выполняет роль резервуара фосфора. Ее считают «плохой» из-за того, что она препятствует абсорбции железа, магния и цинка, но, несмотря на этот недостаток, фитиновая кислота полезна в лечении рака, так как работает регулятором уровня сахара в крови и предупреждает развитие рака. Фитиновая кислота – мощный антиоксидант.

Комплексное вегетарианское питание дает нам в день 2500 мг фитиновой кислоты. Обычное питание приносит всего 300 мг.

Эта кислота помогает усвоить крахмалы, она делает усвоение медленным, так что уровень гликемии в крови не повышается. Очень полезна диабетикам и онкологическим больным. Фитиновая кислота предотвращает рак толстой кишки.

Ингибиторы протеаз

Присутствуют во всех бобовых, особенно в сое. Отвечают за то, чтобы бобовые не использовали свои белковые резервы до прорастания.

Протеазы представляют собой энзимы, которые осуществляют функцию, значимую для рака, стимулируя рост опухолей и распространение метастазов. Опухолевые клетки высвобождают

большое количество протеаз, которые способствуют появлению метастазов. Благодаря ингибиторам протеаз можно затормозить рост и инвазию рака.

Важно держать бобовые в воде, чтобы начался процесс прорастания и выделились ингибиторы протеаз. Ингибиторы выполняют функцию защиты от рака, работают как противовоспалительные агенты, антиоксиданты и регуляторы гликемии.

Фитохимические вещества	Продукт
Капсаицин	Перец чили, кайенский перец
Серосодержащие соединения	Чеснок, лук, лук-порей, зеленый лук
Лигнаны	Семена льна и кунжута, отруби, овес, ячмень
Фитиновая кислота	Цельные зерновые, бобовые, орехи, семена масличных культур
Ингибиторы протеаз	Бобовые

Продукты питания, которым нужно сказать «нет!»

Почему «нет» мясу?

> **ВАЖНО!** Потребление большого количества красного мяса связано с увеличением риска онкологического заболевания, особенно это касается рака прямой и толстой кишки, пищевода, желудка, простаты, мочевого пузыря и молочной железы.

С каждой порцией мяса, которую мы съедаем, риск смерти от заболевания увеличивается, по мнению доктора Синха, на 13%.

Ролло Расселл в книге «О причинах заболевания раком» пишет: «Я обнаружил, что из двадцати пяти стран, где едят много мяса, в девятнадцати показатель рака очень высок, и только в одной стране этот показатель низкий; из тридцати пяти стран, в которых мяса едят мало или совсем не едят, все показали низкий уровень рака».

ВИДЫ МЯСА

Постное мясо – то, что содержит меньше 10% жира, в эту группу генетически входит конина, телятина, крольчатина и курица.

Жирное мясо соответственно содержит более 10% жира. Это баранина, свинина и утятина.

Связь рак – мясо

Мясо богато насыщенными жирами и трансжирами, которые связаны с наибольшим риском развития всех типов рака. Жирная пища стимулирует выработку эстрогенов, в частности эстрадиола, а он ассоциируется с раком груди.

1. Содержание клетчатки в мясе – ноль, и по этой причине потребление мяса связано с раком толстой кишки.

2. Животных, которых мы едим, как правило, пичкают кормами с омега-6 жирными кислотами. Это способствует развитию воспалительных процессов, а мы видели, что хроническое воспаление ведет к онкологии.

3. Мясо нашпиговано токсинами. Оно в среднем содержит в четырнадцать раз больше пестицидов, чем растительная пища.

Молоко содержит их почти в шесть раз больше.

Какие токсины присутствуют в мясе?

Сразу после того, как забьют животное, его мясо начинает портиться, а через несколько дней оно приобретает болезненный серовато-зеленоватый цвет. Производство маскирует мясо, добавляя нитриты, нитраты и прочие консерванты, чтобы придать мясу свежий вид. Если не делать камуфляж, то мертвенный цвет мяса оттолкнет всех покупателей. Нитриты и нитраты – мощные канцерогены.

С момента смерти животного его плоть портится так же, как тело человека. При разложении плоти продуцируются токсичные субстанции: кадаверин, путресцин, молочная кислота. Употребляя мясо, мы едим трупы!

В мясе присутствует и мышьяк, который связан с раком мочевого пузыря, почек, печени и легких.

Диэтилстильбэстрол (ДЭЭ), гормон, применяемый для ускорения роста животных, является мощным канцерогеном.

Кроме всего прочего, мясо упаковывают в пластик, в котором содержатся токсины, в частности бисфенол А. Они попадают в мясо, которое мы едим, и влияют на возникновение рака груди.

Какие части мяса аккумулируют больше токсинов?

Потроха, например печень, почки, и кровь (кровяная колбаса) вбирают больше всего токсинов. Опасны также разнообразные мясные изделия, в них много жира и добавок типа нитратов, нитритов, сульфитов и усилителей вкуса, таких как глутамат натрия. А если эти продукты еще и копченые, отложите их и отойдите в сторону, поскольку количество токсинов в них намного больше. Примером служит копченый бекон.

А молоко – полезное?

Мы пьем молоко потому, что молочная промышленность нам его навязывает, а не потому, что оно нам необходимо.

После грудного возраста ни одно животное не пьет молока: ему уже не надо расти и развиваться с прежней быстротой. Мы единственные животные, пьющие молоко после грудного возраста, и это противоестественно.

Для усвоения лактозы (молочный сахар) нужно, чтобы действовал энзим, называемый лактаза. Этот энзим мы производим в больших количествах в первые годы жизни, когда нам необходимо пить молоко. У млекопитающих всех видов после кормления молоком сокращается выработка лактазы к концу периода кормления (продолжительность периода зависит от вида животного).

Выработка лактазы в первые четыре года жизни падает приблизительно на 90% и с годами снижается. Это объясняет, почему мы все меньше переносим молоко и молочные продукты.

Пожилые люди обычно не выносят молока, им «от него плохо», а когда его пьют, испытывают расстройство пищеварения. Повторяю, нам навязывают молоко под предлогом нехватки

кальция в костях, и мы его пьем, хотя организм отвергает этот продукт.

> **ВАЖНО!** Вы задавались вопросом: почему у детей зубы называются молочными? Зубы есть, пока ребенок нуждается в молоке. Когда необходимость в нем проходит, зубы выпадают (4-6 лет). Народная мудрость не зря назвала их «молочными». Как видите, природа против молока! Молоко, как и мясо, собирает все яды, с которыми контактировало животное.

Протеин IGF-1 провоцирует рост клеток, а повышенный уровень этого протеина может вызвать бесконтрольный рост и увеличить риск некоторых видов рака (груди, толстой кишки и простаты). И наоборот, протеин IGFBP-3, связываясь с ЮР-1, снижает свой потенциал. Поэтому увеличение индекса IGF-1/ IGFBP-3 усиливает процесс разрастания клеток.

Казеин, молочный белок, приводит к повышению IGF-1 и ассоциируется с увеличением случаев рака.

Одна из основных функций молока – ускорять рост клеток грудничка (независимо от типа млекопитающего) посредством ряда веществ и гормонов, включая IGF-1. Молоко коровы задумано, чтобы теленок набрал как можно больше килограммов за короткий период времени; материнское молоко обладает веществами, способствующими быстрому росту человеческого ребенка в первые месяцы жизни.

Ребенок рождается с весом 3,5 кг, а к году достигает 10 кг. Телка при рождении весит 30 кг, а к моменту отрыва от вымени достигает 150 кг. Представьте теперь, сколько ЮБМ содержится в коровьем молоке.

Альтернатива молоку животного происхождения

Лучший выход для взрослого человека – отказаться от молока и выбрать напитки растительного происхождения. Молочко овсяное, миндальное или ореховое не имеют противопоказаний. Покупайте такое молочко без сахара, а еще лучше – готовьте его дома. Готовить напитки дома быстро и экономно. Сливочное масло можно заменить оливковым.

Питаться мясом не экологично

Каждый год мясная промышленность убивает девять триллионов коров, свиней, индеек, цыплят, кроликов и других невинных животных на потребу людям.

Каждый год мясная промышленность тратит миллионы тонн зерновых на корма животным. Некоторые из этих зерновых могли бы накормить миллионы голодающих в мире.

Мясная промышленность отравляет почву и воду пестицидами и удобрениями. В регионах, где выращивают скот, существует загрязнение нитратами из-за интенсивной аккумуляции навоза, который попадает в почву и грунтовые воды.

Чтобы создать луга для откорма животных, выкорчевываются целые леса, что снижает их возможности очищать воздух от CO_2. ООН утверждает, что животноводство во многом виновато в глобальном потеплении. Разведение скота на 65% ответственно за выброс в атмосферу закиси азота – газа, который влияет на потепление атмосферы в двести девяносто шесть раз больше, чем CO_2. Метан, испускаемый животными, более мощный, чем CO_2. В нормальных условиях коровы не испускают столько метана, но так как мы принуждаем их есть корма вместо травы, происходит то, что происходит.

Исчезают леса Амазонки, там культивируют сою для корма скотине, которую мы едим в Европе. Мы ответственны за уничтожение легких Земли.

Недостатки интенсивного животноводства

Животные выращиваются в страшных условиях: большое скопление коров стоит в отсеках, не имея возможности двигаться. Едят и справляют нужду в том же самом стойле. Им не хватает пространства, движения и солнца.

Вообразите, что вы с самого рождения живете взаперти в камере два на два метра. Вы просто сойдете с ума. Да еще вас ежедневно откармливают сладким: вы станете ожиревшим сумасшедшим.

Репродуктивный цикл коров, конечно, не соблюдается. Коров осеменяют, чтобы они отелились, когда это нужно животноводам. Телят отнимают, как только они родятся, и они растут без материнского молока. Телят откармливают искусственным молоком, их матерей доят непрестанно, чтобы они давали все больше и больше молока. Коровы много времени проводят с пристегнутыми электродойками, которые ранят соски и вызывают мастит.

Но поскольку производство не может перестать функционировать, коров продолжают доить, несмотря на кровоточащие сосцы и инфекции. Животных просто закармливают антибиотиками, а мы потом потребляем их с молоком и мясом.

Кроме антибиотиков, коровам дают гормоны, которые впоследствии попадают к нам в желудок. Это одна из причин, почему половое развитие девочек начинается преждевременно.

Если вы были матерью и кормили ребенка грудью, то можете представить чувства, если бы у вас отняли новорожденного. А затем, вместо того чтобы кормить грудью ребенка, вы весь день сидели бы «подключенной» к молокоотсосу. Любая из нас находилась бы под стрессом, больная и несчастная, и молоко было бы больное и несчастное. И так как молоко «стрессовое» и его мало, давали бы лишнюю порцию гормонов, что вызвало бы не столько увеличение количества молока, сколько новые болезни.

Из-за большого скопления животные часто страдают инфекционными заболеваниями. Как следствие, нужно увеличить количество антибиотиков, а это повышает сопротивляемость бактерий и вызывает их устойчивость к антибиотикам (то же происходит с нами, когда мы ими злоупотребляем).

Травмы и стресс, вызванные страхом перед смертью, порождают у животных выработку таких химических веществ, как мочевина, мочевая кислота, адреналин, различные гормоны, цитокины и т.д., которые, попав затем к потребителю, продуцируют у него воспаление тканей, а воспаление почти приводит к раку. А что касается нравственного вопроса, то страх, стресс, отрицательная карма проглатываются нами, и, естественно, это сказывается на нашей жизни.

Преимущество находится посередине

Проблемы с мясом нет, если мы его едим время от времени. Собственно, она возникла в современном обществе, которое потребляет мясо утром, днем и вечером.

> **ВАЖНО!** Вы можете иногда есть мясо, максимум раз в неделю. Нужно выбирать мясо без жира, так называемое постное: куриное, индюшачье. В нем меньше токсинов.

Наша природа травоядная или плотоядная?

Потенциально мы не плотоядные. У нас нет ни больших клыков, ни острых когтей, чтобы хватать добычу. Нам нужно, чтобы мясники делали за нас эту работу.

Только плотоядные могут раскрывать и с силой смыкать челюсти, кусать и разрывать плоть. Наша челюсть не приспособлена для этого, она слабая, как у травоядных.

В желудке у человека мясо быстро разлагается: наш желудок большой, как у всех травоядных, и мясо усваивается не сразу. У плотоядных желудок короткий, мясо усваивается быстро. Длина желудочно-кишечного тракта плотоядных животных всего в три раза больше длины животного. Наш пищеварительный аппарат кажется маленьким, потому что он сложен внутри брюшной полости, но он в десять-двенадцать раз длиннее торса.

По форме зубов и желудка наша природа похожа на всеядную, но с перевесом в сторону овощей и фруктов.

Как быть с рыбой?

Рыба сильно отличается от мяса. В рыбе много мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров, которые, как мы убедились, являются здоровыми.

Есть два типа рыбы:

♦ Голубая (тунец, бонито, рыба-меч, сардина, анчоусы, скумбрия, ставрида и др.)

♦ Белая (мерлуза, камбала, треска, кефаль, дорада, окунь и др.)

Проблема состоит в том, что рыба может быть зараженной. Из-за деятельности человека наши моря загрязняются все больше, и токсины аккумулируются в жире.

Самые зараженные рыбы те, что находятся сверху пищевой цепочки: тунец и рыба-меч, они больше заражены ртутью, диоксинами и полихлоридными бифенилами.

Из всех тунцов красный тунец заражен больше других, а бонито (малый тунец) меньше.

Предпочтительнее есть маленькую голубую рыбу. Моллюски типа мидий, устриц и других питаются, пропуская через себя литры и литры воды, оставляя в себе питательные вещества вместе с токсинами, содержащимися в ней. Лучше не потреблять их часто.

Растительная пища вместо животной пищи

Термин «вегетарианство» происходит от латинского vegetus, которое означает «целый, здоровый, свежий, живой». Мы имеем обыкновение считать вегетарианцем человека, который ест растительную пищу. Тот, кто ест растительную пищу, здоровее, веселее и активнее любителя мяса.

Растительная пища	Животная пища
Богата антираковой фитохимией	Не содержит антираковых веществ, за исключением голубой рыбы
Содержит антиоксиданты	Не содержит антиоксидантов
Мало загрязняющих веществ (с экологической точки зрения)	Очень загрязнена
Богата клетчаткой	Не содержит клетчатки
Много калия	Богата натрием
Бедна жирами	Много жиров

Почему «нет»соли?

Потребление соли и солений связано с большим риском заболеть раком желудка.

Одного из семи случаев рака желудка можно избежать, если мы сократим потребление соли до рекомендованных 6 г в день (одна ложечка). В среднем мы едим около 8,3 г в день, то есть на 43% больше рекомендованного.

Из переработанных продуктов поступает 75% потребляемой соли: из готовой пищи, сыра, чипсов в пакетах, хлеба, печенья, переработанного мяса, куда добавляют большое количество соли. Остальные 25% мы потребляем, когда готовим еду, или со стола.

Можно было бы избежать 14% случаев рака, если ограничить потребление соленых продуктов и соли. Соль увеличивает риск рака и ведет к повышению артериального давления, которое является фактором риска заболеваний сердца и сосудов головного мозга.

ВАЖНО! Не опустошайте солонку, соля пищу, если хотите предотвратить рак.

Вреден ли глютен?

Глютен – протеин, присутствующий в некоторых зерновых (пшенице, ячмене, ржи, овсе), который у многих вызывает аллергию или непереносимость.

Непереносимость глютена встречается часто и выражается в аллергии или заболевании целиакией.

Эта непереносимость вызывает воспаление кишечника и

подавляет иммунитет.

Целиакия – самая опасная форма непереносимости глютена. Это расстройство кишечника, при котором против глютена, содержащегося в зерновых (пшенице, ячмене, ржи), формируются антитела и нарушается абсорбция питательных веществ в кишечнике.

При целиакии уничтожаются ворсинки кишечника, развивается остеопороз, анемия, диабет, нарушение функции щитовидной железы, упадок духа, нарушение поведения, задержка роста, асцит, рак печени, лимфома кишечника и т.д.

Лечение целиакии простое: достаточно исключить из диеты глютен. Однако точная диагностика заболевания очень сложная.

Неизлеченная целиакия может перейти в рак, прежде всего лимфому кишечника. Процент смертности от нелеченой целиакии очень высок.

Подсчитано, что у одного из ста-трехсот человек имеется не проявившая себя целиакия. Это недиагностируемое заболевание.

Зачастую чувствительность к глютену не доходит до целиакии. Ко мне на консультацию приходят люди с жалобами на вздутие живота, газы, тяжесть в кишечнике после еды и раздражение в толстой кишке. Когда они перестают употреблять глютен, симптомы проходят.

Так как это заболевание плохо диагностируется, я всем рекомендую потреблять глютен в ограниченных количествах. Тем более что большая часть глютена, который мы потребляем, содержится в белом хлебе и макаронных изделиях. Вообще потребление рафинированных продуктов ответственно за риск заболевания раком.

Но если пшеницу всегда ели, в чем проблема? Пшеница, которую ели наши предки, очень отличается по форме, качеству и структуре от той, что едим сегодня мы. До XIX века пшеницу часто смешивали с другими, не очищенными злаками и ореховой мукой. Всего двести лет, как пшеницу размалывают до белой рафинированной муки с большим содержанием глютена (клейковины). В основном пшеницу, которую мы едим, уже не размалывают на каменных жерновах вместе с отрубями, как это делали раньше.

Сегодня мы едим хлебобулочные изделия из белой рафинированной муки, богатой глютеном, но бедной питательными веществами и витаминами.

Стоит также сказать, что зерна пшеницы подверглись генетическим изменениям, и организм их воспринимает как инородное тело, а это вызывает воспалительные реакции.

Я не переношу глютена. Раньше я этого не знала и постоянно

страдала запорами, газами и болью в брюшной полости. Когда я отказалась от глютена, проблемы с пищеварением прекратились. Сейчас, стоит мне употребить что-нибудь с глютеном, я ощущаю его негативный эффект, и возвращается проблема с газами.

> **ВАЖНО!** Именно зерна пшеницы претерпели самые большие генетические изменения. Модифицированная пшеница, возможно, более всего ответственна за аллергию и непереносимость продукта. Мы едим «чужеродные» продукты, к которым наш организм не адаптировался, он воспринимает их в качестве аллергенов, отчего и возникают проблемы со здоровьем.

Кроме аллергии и непереносимости, есть проблема с уровнем гликемии. Гликемический индекс пшеницы высок, тогда как у других зерновых или псевдозерновых без глютена, в частности киноа, амаранте, цельном рисе, он очень низок.

Рекомендовано потреблять цельные зерновые без глютена и, по возможности, снизить потребление пшеницы (в ней больше всего глютена). Что касается овса, то он содержит глютен, который хорошо переносится даже теми, у кого целиакия. Пшеница вызывает проблемы. Рожь включает намного меньше глютена, ее показатель гликемии ниже, а зерна не модифицированы.

«Нет» глютену и пшенице по следующим причинам:

♦ Высокий показатель непереносимости этого вещества у населения.

♦ Высокий гликемический индекс в продуктах, содержащих глютен, особенно в рафинированных и пшеничных.

♦ Современная пшеница претерпела слишком много генетических изменений.

> **ВАЖНО!** Несмотря на противопоказания, пшеница может быть очень полезна в борьбе с раком. Парадокс? Зародыши пшеницы и особенно масло из них не содержат глютена; они доказали свою пользу в лечении рака, в первую очередь рака толстой кишки.

Была научно доказана эффективность использования масла зародышей пшеницы в качестве селективной химиотерапии, то есть уничтожения злокачественных клеток и отбора доброкачественных.

Почему «нет» сахару?

Дойдя до этого раздела, вы уже хорошо знаете причины, по которым следует избегать сахара в любом виде. Проверяйте этикетки на продуктах, чтобы не включить его в свое питание.

Противораковые продукты питания

Продукты, содержащие вещества, способные модулировать различные функции в организме и позволяющие поддерживать здоровье в норме, называются функциональными продуктами, а в некоторых случаях нутрицевтиками. Функциональные продукты благотворно действуют на одну или несколько функций организма, улучшают здоровье и самочувствие и/или снижают риск заболевания.

Самый лучший из существующих функциональных продуктов – материнское молоко. Это идеальный продукт.

В данной главе мы рассмотрим, какие из функциональных продуктов обладают противораковыми свойствами.

Лук вызывает у рака слезы

«Каждая съеденная луковица на один день продляет нам жизнь», – говорит народная мудрость.

Лук богат витаминами В и С, а также минералами, необходимыми для функционирования антиоксидантов и вывода свободных радикалов.

Они активизируют секрецию желудочного сока, поддерживают флору кишечника, помогая тем самым удалению токсинов из организма.

Лук является натуральным источником, изобилующим биофлавоноидами, включая кверцетин. Флавоноиды – активные вещества, работающие против опухолей толстой кишки, головного мозга, лейкемии, рака желудка, простаты, яичников, шейки матки, молочной железы и т.д. Самый активный из всех противораковых флавоноидов – кверцитин. Красный лук наиболее богат этими веществами. Прочие источники кверцетина: яблоко, черный виноград, черника, тутовник, черешня, зеленый чай, петрушка и каперсы.

> **ВАЖНО!** Лук содержит большое количество энзимов и глюкохинина – соединения, которое, подобно инсулину, сокращает излишки сахара в крови, в связи с этим потребление лука исключительно полезно для диабетиков и онкологических больных. С регулированием уровня гликемии нормализуется секреция инсулина в поджелудочной железе и, как следствие, сдерживается рост опухолевых клеток.

Свойства

♦ Кверцетин лука обладает эффектом химиотерапии: под действием лечения снижается сопротивляемость опухолей и, таким образом, увеличивается выживаемость больных раком.

♦ Задерживает рост и распространение опухолевых клеток.

♦ Индуцирует апоптоз, или самоубийство, раковых клеток.

♦ Оказывает противовоспалительное действие, создавая среду, враждебную для опухолей.

♦ Препятствует появлению метастазов.

♦ Является антиоксидантом, способствует выведению свободных радикалов.

♦ Стимулирует иммунную систему на разрушение опухолевых клеток.

♦ Опыты на крысах показали, что кверцетин способствует выживанию и предупреждает кахексию, вызванную раком.

♦ Помогает выводить из организма токсин бензопирен. Когда вас пригласят на барбекю и вы не сможете отказаться, не забудьте съесть потом побольше лука, например луковый суп.

Прочие свойства

Кроме противоопухолевых свойств, возникающих от большого содержания кверцетина, лук имеет свойство регулировать уровень холестерина, предупреждать сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз и старение клеток.

Крестоцветные усиливают противораковые свойства лука. Сотрудники Университета Гейдельберга ввели крысам опухолевые раковые клетки поджелудочной железы человека и затем провели лечение экстрактом лука и брокколи, результаты оказались поразительными. В этом лечении сложились два мощных вещества: кверцетин и сульфорафан. Кверцетин из лука способен индуцировать самоубийство раковых клеток, подавлять метастазы и их распространение. С сульфорафаном, присутствующим в брокколи и других крестоцветных, воздействие кверцетина усиливается.

Потребление: будет разумно употреблять их ежедневно, чтобы воспользоваться их превосходными антиопухолевыми свойствами. Сырой лук может вызвать у отдельных людей проблемы с пищеварением, поэтому лучше употреблять его в вареном виде, хотя тогда содержание в нем кверцитина уменьшается. Еще один способ убрать вещество, заставляющее нас плакать и вызывающее неприятное ощущение в желудке: нарезать лук на дольки, поместить в теплую воду и оставить на несколько часов. Теми же характеристиками обладают зеленый лук, шалот и порей.

Чеснок – лекарство от всех болезней

В Египте пять тысяч лет назад его использовали в лечебных целях. Клавдий Гален, просвещенный врач Римской империи, считал чеснок панацеей и рекомендовал его гладиаторам для ежедневного употребления в качестве восстанавливающего средства.

Чеснок относится к тому же семейству растений, что и лук репчатый, зеленый и порей. Так же как и последние, он содержит кверцетин, но, кроме того, в нем есть вещество с противоопухолевыми свойствами – аллиин, эфирное масло, отвечающее за специфический запах чеснока. Аллиин превращается в аллицин при измельчении головки чеснока, и именно аллицин обладает противораковым эффектом. Но не только он, в чесноке имеется двадцать субстанций, производных аллиина, с противораковыми свойствами: диалил сульфид, S-аллил цистеин, S-метил цистеин и др.

Кроме того, чеснок содержит олигоэлементы: железо, селен, цинк, магний, серу и кальций. В нем также много фруктозанов (до 75%) и аргинина.

Увеличение потребления чеснока связывается со снижением риска заболеть различными видами рака: пищевода, желудка, толстой кишки, поджелудочной железы, кожи, легких и груди.

Женщины, в пище которых всегда присутствует чеснок, болеют раком на 50% меньше, чем те, кто чеснок почти не ест.

Потребление 10 г чеснока в день, это один-два зубчика, снижает возможность заболеть раком любого вида.

Противораковые свойства аллиина и его производных (добавим к этому кверцетин, который содержится в чесноке в большом количестве):

♦ Помогает вывести из организма потенциально канцерогенные вещества, предупреждая таким образом опасность развития рака.

♦ Помогает компенсировать вред, нанесенный ДНК клеток, и избежать мутации раковых клеток.

♦ Подавляет пролиферацию[5] клеток.

Другие терапевтические свойства чеснока

Имеет антибактериальные, противовирусные и противогрибковые свойства, то есть борется со всеми инфекциями. Антикоагулятор.

Способ применения. Для профилактики рака нам надо съедать от двух до четырех зубчиков чеснока в день.

Для того чтобы обеспечить освобождение аллиина и его превращение в аллицин, нужно размять зубчики чеснока плоской стороной ножа и оставить до готовки минут на десять. Тогда противораковые вещества чеснока становятся активными и готовы вступить в борьбу против рака.

Для уничтожения характерного запаха можно смешать чеснок с сельдереем и петрушкой, таким образом мы еще и увеличим его противораковые качества.

Чеснок лучше усваивается в приготовленном виде. Простой способ приготовить чеснок, сохранив все его свойства, – добавлять его во все овощные супы-пюре. Если удалить росток, чеснок легче разминается.

Крестоцветные отражают раковую атаку

Говоря о крестоцветных, мы имеем в виду капусту: брюсселькую, листовую, ломбардскую, китайскую, цветную, брокколи, кочанную капусту, репу, редис и редьку.

Крестоцветные содержат глюкозинолаты, имеющие противораковые свойства. Самые изученные глюкозинолаты, противодействующие раку: индол-3-карбинол (его больше всего в брокколи) и сульфорафан (в цветной капусте). Глюкозинолаты придают крестоцветным характерный запах и вкус. Когда стенки клетки этих растений раздавливаются пестиком или размельчаются ножом, в действие вступает энзим мирозиназа, который превращает глюкозинолаты в изотиоцинаты, настоящие противораковые агенты.

Противораковые свойства

Упомянутые вещества, содержащиеся исключительно в

крестоцветных, способны предупреждать и лечить рак, так как они мешают предраковым клеткам стать злокачественными, индуцируют апоптоз некоторых опухолевых клеток и затрудняют возникновение новых сосудов, благодаря которым может прогрессировать опухоль. Они также стимулируют иммунную систему к ликвидации опухолевых клеток, увеличивая на 50% активность натуральных киллеров. Кроме того, они регулируют уровень эстрогенов, циркулирующих в крови, что особенно полезно для предупреждения рака молочной железы. Если регулярно есть крестоцветные, риск заболеть раком груди снижается.

> **ВАЖНО!** Крестоцветные являются антиоксидантами, поскольку богаты бета-каротином, витамином С, селеном и витамином Е. Они блокируют канцерогенный потенциал большого количества особенно опасных веществ, способных спровоцировать рак.

Эти растения – дезинтоксиканты, они успешно активируют наши антиоксидантные системы.

Есть люди, которые очень восприимчивы к раку оттого, что в их организме не срабатывают дезинтоксиканты. Некоторые особенно чувствительны к табачному дыму, и так как у них слабая антиоксидантная система, им грозит опасность заболеть раком легких, но эта проблема разрешима, если они будут регулярно потреблять эти чудодейственные растения.

Крестоцветные способны ингибировать проявление двух генов, связанных с раком генетического происхождения: BRCA1 и BRCA2, которые ответственны за рак груди и простаты.

> **ВАЖНО!** Крестоцветные не только предупреждают рак, но даже способны продлить жизнь пациентов, больных раком, и предотвратить рецидив.

Регулярное потребление этих растительных продуктов значительно снижает риск заболеть раком различной локализации: полости рта, пищевода, легких, почек, мочевого пузыря, толстой кишки, груди, яичников, простаты.

Новое исследование, проведенное в Китае, показывает, что потребление крестоцветных в первые три года после постановки диагноза «рак молочной железы» у женщин снижает опасность рецидива и смерти от этой болезни. Чем больше испытуемые женщины ели крестоцветных, тем больше у них было шансов избавиться от рака. Женщины, которые потребили больше крестоцветных, имели на 62% меньше риска умереть от рака и на

35% меньше риска развития рецидивов этого заболевания. Повтор исследований подтвердил эти результаты.

Сейчас начинают изучать пользу добавок с экстрактом крестоцветных, результаты по предупреждению и лечению рака молочной железы вдохновляют.

Потребление. Чтобы получить противораковый эффект, желательно употреблять капусту и другие продукты семейства крестоцветных три раза в неделю.

В 2000 году была опубликована интересная работа, показавшая, что включение в рацион крестоцветных три или больше раз в неделю наполовину сокращает риск рака простаты и уменьшает риск формирования метастазов.

Китайские исследователи доказали, что у женщин, потребляющих порцию крестоцветных ежедневно, на 50% снижается опасность рака груди. Европейские исследования показывают, что женщины, которые едят крестоцветные по крайней мере раз в неделю, имели на 17% меньше риска заболеть раком груди.

Из всех крестоцветных самым эффективным противораковым продуктом является самый зеленый из них – брокколи. Так что всем есть брокколи.

Кулинарные советы

Не рекомендуется кипятить крестоцветные, так как сульфорафан и индол-3-карбинол при высоких температурах разлагаются.

> **ВАЖНО!** Не забудьте: чтобы крестоцветные были эффективнее, нужно их размельчать и хорошо разжевывать!

Идеально есть их сыром виде, приготовленными на пару или в воке. А если кипятим, то не больше десяти минут. При варке капусты три четверти глюкозинатов переходят в воду, в этом случае нужно использовать капустный бульон; можно, например, сделать крем-суп, но все же лучше есть в сыром виде или готовить на пару.

Замечательный ужин получается из брокколи на пару (минут 10), приправленной ложкой растительного масла, соком лимона и свежеразмолотым черным перцем, или салат из капусты с приправой из растительного масла, уксуса, куркумы и перца.

Водоросли как химиотерапия из моря

Водоросли – морские незнакомцы, которых мы все чаще встречаем в блюдах, косметике, пищевых добавках, медицинских препаратах. Они помогают нам предупредить рак.

> **ВАЖНО!** Водоросли богаты минералами (основные – кальций и йод), витамином В, витамином С, бета-каротином, витамином Е и протеинами высокого биологического качества. В них почти нет жиров, но есть полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3 и омега-6) в идеальной пропорции 1:1.

На планете Земля водоросли появились больше миллиарда лет назад, они были первой земной растительностью. Водоросли способны превратить энергию солнца в основные для функционирования клеток вещества. Кажется странно, но водоросли осуществляют фотосинтез и поэтому богаты хлорофиллом. Любопытно, что они растут только в не очень

загрязненных морях, являясь индикатором их зараженности.

На пляже мы стараемся избегать мест с водорослями или любоваться подводным пейзажем с густым лесом водорослей. В действительности они представляют собой ящик чудесных сюрпризов для нашего здоровья.

Водоросли считаются морской зеленью и широко используются в восточной гастрономии, особенно в Японии.

Сегодня известно более двадцати четырех тысяч видов водорослей, из которых только пятьдесят съедобны для человека и двадцать одна используется в нашем питании или лечении.

Вот уже пять тысяч лет в Китае используют водоросли с лечебными целями. В папирусе Эберса имеется трактат по египетской медицине, где говорится о применении водорослей для лечения рака груди. В течение долгого времени водоросли использовались в качестве средства от таких болезней, как туберкулез, грипп, глисты, артрит, им даже приписывали свойство увеличивать сексуальную привлекательность.

В Японии водоросли составляют 10% ежедневной диеты, что соответствует потреблению двух килограммов водорослей в год на человека. Водоросли обладают сильными противораковыми качествами. Похоже, что это одна из причин самого низкого показателя рака груди и простаты в Японии.

Несмотря на это, в Европе их едва используют на кухне. Агар-агар – единственная водоросль, которую европейцы потребляют, не ведая того, поскольку она используется как загуститель желе в кондитерских изделиях, мороженом, зубных пастах, косметике и т.д.

Водоросли и рак

Водоросли обладают противораковыми свойствами.

Антиоксиданты. Морские водоросли содержат мощные антиоксиданты. В них развились сильные антиоксидантные качества в ответ на оксидативные условия, в которых они живут. Обладая способностью к фотосинтезу, морские водоросли на свету и при высоких концентрациях кислорода образуют свободные радикалы и другие сильные окислители. Для защиты от них водоросли развивают мощные механизмы антиоксидантной защиты, позволяющие эффективно избавляться от свободных радикалов.

♦ Обладают антипролиферативными, антивоспалительными, антиангиогенными и антиагрегантными свойствами. Полный противораковый коктейль.

♦ Провоцируют самоубийство опухолевых клеток.

♦ Способствуют контролированию гликемии, мешая опухолевым клеткам запасать лучшее для них питание – сахар.

♦ Являются регуляторами гормонов. Помогают регулировать гормональную систему эстрогенов и фитоэстрогенов, сокращают риск возникновения гормонозависимых опухолей. У японок репродуктивная жизнь короче и уровень эстрогенов в крови ниже, чем у европеек. Эти два фактора снижают воздействие на молочные железы, слизистую матки и яичники эстрогенов и этим самым снижают опасность возникновения гормонозависимых опухолей.

♦ Водоросли способствуют выведению тяжелых металлов, аккумулированных в организме.

♦ Содержат фукоиданы и фукоксантины – два вещества, смертельные для рака.

Водоросли, прежде всего комбу и вакаме, содержат фукоиданы. Это сложные полимеры сахаров, обладающие способностью вызывать самоубийство опухолевых клеток.

Фукоиданы полезны для ингибирования размножения сети опухолевых клеток меланомы, рака толстой кишки, молочной железы, легких, печени, желчного пузыря, яичников, почек, лейкемии.

Фукоксантин – дар моря для борьбы с раком. Это желтый пигмент, которого много в морской водоросли. Он обладает противоопухолевым воздействием, затормаживая рост раковых клеток. А еще он помогает нам сбросить вес и регулировать сахар в крови – иными словами, избежать ожирения и сахарного диабета.

♦ Водоросли интенсивно стимулируют иммунную систему. Они богаты бетаглюканами, мощными стимуляторами иммунной системы.

♦ Сотрудники одной лаборатории осуществили исследование на крысах с лейкозом в последней стадии и сравнили результаты воздействия водорослей и различных фармакологических препаратов на иммунную систему крыс. Лишь воздействие водорослей дало положительный результат.

Благодаря тому что водоросли имеют противовоспалительные, антикоагулянтные, антиангиогенные и антипролиферативные характеристики, их используют для борьбы с раком в качестве наночастиц.

После того, что стало известно о свойствах водорослей, понятно, почему их регулярное потребление предупреждает возникновение рака. Потребление водорослей уменьшает опасность заболеть раком молочной железы.

ВАЖНО! Водоросли особенно полезны на двух первых стадиях рака: начало и развитие. Они работают как особая химиотерапия, не оказывая влияния на здоровые клетки.

Какими мы их видим в супермаркете?

В продаже водоросли, как правило, обезвожены и упакованы в вакуумные пакеты. Это удобно для торговли, так как значительно уменьшает объем товара.

Перед использованием их надо положить в воду, хотя можно употреблять и обезвоженные. Замачивают водоросли обычно минут на пятнадцать и в холодной воде. Потом добавляют в готовые салаты или варят с другими продуктами согласно рецептам. В продаже есть и готовые салаты с водорослями, для употребления их достаточно только намочить.

Несмотря на свой вид, водоросли не являются высшими растениями, они относятся к отдельной группе организмов, имеющих особенность развиваться в воде. Эта группа включает большое разнообразие таких организмов, их принято классифицировать по цвету.

Таким образом, мы находим водоросли черные (или бурые), красные, голубовато-зеленые (или просто зеленые).

ВАЖНО! Цвет водорослей зависит от глубины их обитания. От глубины зависит количество получаемого ими солнечного света, она же определяет их метаболизм. Темные и красные водоросли особенно отличаются запасом минералов, прежде всего йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Зеленые водоросли отличаются высоким содержанием хлорофилла, даже большим, чем в шпинате или мангольде.

Виды съедобных водорослей

ЧЕРНЫЕ ВОДОРОСЛИ

Нори: содержит омега-3 жирные кислоты, ЭПК и провитамин А. Эта водоросль легко приготовляется, на кухне она универсальна. Нори непременно присутствует в традиционных восточных блюдах: суши, рисовых роллах и маки. Ею хорошо сдабривать зерновые каши, пасты и супы. Она пахнет рыбой и

моллюсками. Потребление: продается в тонких пластинках темного цвета. Предварительно обжарьте одну или несколько пластинок на маленьком огне, пока они не приобретут зеленый с блеском цвет. Нори обладает ярким запахом и тонким приятным вкусом. Ее следует разделать руками и добавлять в блюдо в качестве специи. Она хорошо сочетается с овощами, рисом и супами. Рекомендованное количество: четверть листа на одну персону.

Комбу: содержит йод, калий, кальций и железо, высокий процент протеинов. Помогает выводить холестерин. Регулирует кровяное давление. Облегчает работу кишечника. Придает вкус, смягчает и подслащивает блюда. Потребление: перед употреблением оставить в воде на пять-десять минут, затем минут пятнадцать-двадцать поварить. Идеально готовить вместе с овощами, так как комбу сокращает время приготовления и делает овощи более усвояемыми. Достаточно выпить бульон, чтобы убедиться в свойствах этой водоросли. Рекомендованное количество: кусочек 10 см на литр воды.

Вакаме: очищает кровь. Богата протеинами высокой усвояемости, такими минералами, как кальций, магний, фосфор и йод, клетчаткой, что позволяет утолять аппетит и контролировать работу кишечника. Отличается самым большим содержанием комплекса витаминов В и кальция. Водоросль вакаме сдерживает распространение раковых клеток молочной железы. Широко потребляется в Японии для приготовления супа мисо. Потребление: положить в воду на пятнадцать минут, размельчить и варить минут пятнадцать-двадцать. Можно есть в сыром виде. Добавлять в салаты, супы, овощи, картофель, рис, овес, пшено и пр. Салат с вакаме получается очень вкусным. Рекомендованное количество: кусочек 10 см (или одна суповая ложка) на литр воды на одну персону.

Хизики: отличается характерным вкусом. Богата провитамином А, имеет высочайший уровень содержания железа и кальция (кальция в четырнадцать раз больше, чем в коровьем молоке).

В Великобритании Агентство по продовольственной безопасности рекомендовало населению не употреблять хизики часто.

Араме: обладает мягким вкусом и деликатной текстурой. Богата кальцием, фосфором, железом, йодом и витаминами А, B_1 и B_2. Улучшает циркуляцию крови. Содержит мало натрия, поэтому водоросль полезна гипертоникам. Поскольку араме богата железом, она очень показана при анемии. Перед употреблением замочить ее в холодной воде на восемь-десять

минут, и, как только стечет вода, можно добавлять в салат. Очень вкусно с луком и соевым соусом.

Келп: богата витаминами и минералами, используется как ингредиент в супах. Продается соус келп со вкусом, похожим на соевый.

Агар-агар: богата растворимой клетчаткой. Способствует улучшению пищеварения и ликвидации остатков пищи из желудка и кишечника. Избавляет от запоров, полезна в диетах для похудения, так как очень сытная и содержит мало калорий. Имеет консистенцию желатина. Обладает нейтральным вкусом, прекрасно заменяет желатин животного происхождения. Потребление: используется в качестве натурального желатина и загустителя. Чтобы сделать желатин, надо поварить на медленном огне, постоянно помешивая, две ложки агар-агара в полулитре жидкости (воды, бульона, молока). Когда раствор застывает, получается густой желатин. Применяется для десертов, киселей, мармеладов, фланов. Для этого в кипящую жидкость добавляются соответствующие ингредиенты. Для салатов замочите водоросль на двадцать минут, дайте стечь воде и используйте.

Карраген (ирландский мох) – это густая красная водоросль, иногда образующая ковры на поверхности скал. Встречается на всем Атлантическом побережье Европы и Северной Америки. Богата сложными углеводами, йодом, калием и кальцием. Будучи натуральным желатином и загустителем, применяется в пищевой промышленности и в домашней кухне как эмульгатор.

СИНИЕ ВОДОРОСЛИ

Спирулина – микроводоросли, богатые протеинами и аминокислотами. Продаются в спрессованном виде или в виде порошка. Эта одноклеточная водоросль растет и размножается в естественных водоемах с щелочной средой. Название водоросли происходит от латинского слова helix, что соответствует ее форме. Свой сине-зеленый цвет она получила от хлорофилла, который придает ей зеленый цвет, и фикоцианина, который окрашивает ее в синий.

Содержит 65-70% растительного белка, почти все аминокислоты в совершенной пропорции и только 7% жира. Спирулина обладает высокой концентрацией фукоксантина, который является единственным веществом, кроме материнского молока, содержащим гамма-линоленовую кислоту (ГЛК).

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА СОДЕРЖАНИЯ НЕКОТОРЫХ ВЕЩЕСТВ В АТЛАНТИЧЕСКИХ ВОДОРОСЛЯХ ИСПАНИИ, В

КОРОВЬЕМ МОЛОКЕ И ШПИНАТЕ (НА 100 Г ПРОДУКТА)

Продукт	Белки	Кальций	Железо	Йод	Витамин С	Калий	Клетчатка
Нори	6,9%	810	16,5	15,9	0,35	4.330	34,7%
Комбу	29%	330	23	17,3	4,2	2.030	30%
Вакаме	22,7%	1.380	20	22,6	5,29	6.810	35,3%
Ирландский мох	20,5%	1.120	17	300	24,5	1.350	34,2%
Морские спагетти	8,4%	720	59	14,7	28,5	8.250	32,7%
Агар-агар	0,6%	325	2,2	-	-	-	-
Коровье молоко	3,4%	118	следы	0	1	144	0%
Шпинат	3,2%	118	следы	0	51	470	0,6%

Согласно ВОЗ, существует риск ядерного загрязнения продовольствия в зоне катастрофы. Были обнаружены радиоактивный йод и цезий в количествах, превышающих предельно допустимые в этой стране. Должно пройти тридцать лет, чтобы отравленная земля очистилась от радиации.

Через несколько дней после катастрофы обнаружили радиоактивный йод из Японии в таких отдаленных местах, как Калифорния и Финляндия.

Японское правительство утверждало, что потреблять овощи из зоны Фукусимы безопасно, и призвало известных телеведущих есть их в прямом эфире, чтобы убедить всех, что овощи безопасны. Одной из ведущих была Оцука Норикадзу, у которой месяцы спустя диагностировали лимфатическую лейкемию. Сегодня она в Японии борется с этим заболеванием.

По прошествии первоначального хаоса рекомендации японского правительства склонились к тому, чтобы избегать продажи и потребления определенной группы продуктов (особенно листовой зелени и молока, произведенных вблизи Фукусимы).

Соединенные Штаты затормозили импорт японских продуктов, а те, что поступают, подвергаются жесточайшему контролю.

Экспорт японского продовольствия в 2011 году снизился на 7,4% по сравнению с 2010 годом, а экспорт морепродуктов упал

на 10,9%.

Проведена оценка онкологических заболеваний, возникших в Японии после ядерной катастрофы. Рассчитали, что в течение 2012 года в зонах, расположенных в 100– 120 км от Фукусимы, будет на 120 894 случаев рака больше, чем обычно. Ожидается 224 223 случая рака на ближайшие десять лет, и даже через пятьдесят лет может проявляться рак, связанный с этим взрывом.

Заключение, сделанное ВОЗ о катастрофе Фукусимы, говорит о риске роста на 4% опухолей (в любом органе), на 6% роста рака груди у женщин и на 70% роста рака щитовидной железы у детей.

Эти риски были подсчитаны совместно с европейской комиссией по рискам, связанным с радиацией, и с учетом анализа онкологических заболеваний в результате Чернобыльской катастрофы.

Грибы очищают организм от токсинов

«Лекарства и питание имеют общее происхождение», – говорит китайская пословица. Что касается грибов, эта пословица полностью исполняется. Терапевтическое и кулинарное использование грибов известно с давних времен. Первая книга, в которой перечислялись целебные грибы, это «Книга трав» Шен Нонга Ши, написанная за 2700 лет до нашей эры.

Грибы обладают высокой пищевой ценностью, это объясняется присутствием в них эргостерола, полиненасыщенных жирных кислот (линоленовая кислота, арахидоновая кислота) и малым содержанием насыщенных жиров. Они исключительно богаты углеводами, клетчаткой, бета-глюканами, бета-протеогликанами, гетероглюканами, хитином, пептидоглюканами, минералами (калий, кальций, фосфор, магний, железо, цинк, натрий), витаминами (ниацин, тиамин, рибофлавин, биотин, аскорбиновая кислота) и гидролитическими ферментами, которые благоприятствуют пищеварению (трипсин, мальтаза).

Японские крестьяне, которые регулярно едят грибы, меньше умирают от рака желудка (почти на 50%), чем остальное население.

Противораковые свойства грибов

Грибы богаты бета-глюканами, то есть полисахаридами, которые стимулируют иммунную систему и обладают эффектом химиотерапии.

Когда активизируется иммунная система, затормаживается рост опухоли, так как действуют Т-лимфоциты, натуральные киллеры и макрофаги, ответственные за подавление опухолевых клеток. Кроме того, бета-глюканы стимулируют продукцию цитокина, важного для борьбы с раком. Грибы препятствуют росту опухолевых клеток и появлению метастазов, подавляя страшный ядерный фактор каппа-би.

Использование агентов, воздействующих на механизмы защиты от чужаков (иммуностимуляторы), дает официальной химиотерапии дополнительные терапевтические инструменты для лечения человека с ослабленным иммунитетом.

Направляется много денег на исследование препаратов с подобными свойствами, а о природе, которая вместе с грибами предоставляет нам превосходный стимулятор иммунной системы, забывают.

Фармакологические стимуляторы иммунной системы, часто используемые в западной медицине, это интерферон гамма (ИФНˆ), фактор некроза опухоли альфа (ФНО-а) и интерлейкин 2 (ИЛ-2). Эти вещества, как правило, вызывают побочные эффекты: жар, озноб, сыпь на коже, отеки, снижение давления, сердечную недостаточность, нейротоксикоз. Грибы являются мощными стимуляторами иммунной системы, причем без побочных эффектов и более дешевыми. Вместо того чтобы изучать искусственные молекулы, повернемся лицом к природе и увидим грибы – сильные стимуляторы иммунной системы.

У женщин с прогрессирующим раком молочной железы, которых лечат добавками из грибов, наблюдается значительный прирост количества клеток иммунной системы уже через пять дней после начала лечения, несмотря на химиотерапию. Без сомнения, грибы – мощное оружие для активизации иммунитета.

В Японии потребление грибов в процессе химиотерапии вполне привычная вещь, Доказано, что они улучшают показатели выживаемости, качество жизни и увеличивают свободное от болезней и рвоты время в ходе химиотерапии путем мощного стимулирования иммунной системы.

Грибы богаты не только бета-глюканами, но и селеном – помощником в борьбе против рака.

Грибы очень полезны в борьбе с сегодняшней эпидемией рака.

> **ВАЖНО!** У китайских женщин, потребляющих 10 г грибов в день, риск заболеть раком груди уменьшается на 64%. Если они еще ежедневно пьют зеленый чай, опасность рака сокращается на 89%.

Вот грибы с противоопухолевыми свойствами.

Майтаке (grifola frondosa). Майтаке означает «танцующий гриб». Говорят, что свое название он получил оттого, что когда люди его находили, то начинали плясать от радости. Эти грибы японского происхождения, но иногда встречаются и в каштановых лесах Европы.

Пероральное и внутрибрюшинное введение майтаке у крыс с различными карциномами позволили добиться 75%-ной регрессии опухолей. У людей прием добавки с майтаке после химиотерапии значительно уменьшает размер опухоли и повышает количество клеток иммунной системы (макрофаги и лимфоциты). Но нам не нужно прибегать к добавкам, чтобы заметить превосходство майтаке над раком: его включение в нашу диету способно индуцировать самоубийство раковых клеток. С восьмидесятых годов эти грибы культивируются, поэтому относительно легко их приобрести.

Вкус и запах у этого гриба необыкновенные. Когда я болела раком, мне повезло: один грибник оказался не только щедрым человеком, но и хорошим другом. Он подарил мне прекрасный экземпляр гриба, найденного в Альпухарра, близ Гранады. Вы даже представить себе не можете, какой ошеломляющий вкус у дикого гриба майтаке! Он мясистый и очень ароматный. До сих пор не могу забыть.

Мой дорогой Иван, когда я проходила курс химиотерапии, тоже пустился на поиски целебного гриба, как только узнал из книг о его чудодейственных свойствах. Он целый день ходил по лесу, но так и не нашел желанного экземпляра, не повезло. Иван вернулся домой с исцарапанными ногами и в дурном настроении, но у меня было впечатление, будто он его нашел: это был жест любви.

Шиитаке (lentinus edodes). Богат лентинаном (разновидность глюкана), активизирующим иммунную систему для борьбы с раком. Повышает выживаемость женщин, болеющих прогрессирующим раком яичников.

Это второй после шампиньонов гриб, культивируемый в мире. В Азии его считают «эликсиром долгой жизни».

Солнечный гриб. Существует много исследований, доказывающих его противораковые свойства. Он индуцирует самоубийство раковых клеток, стимулируя потенциал натуральных киллеров (НК).

В 2000 году доктор Сузуки провел клинический опыт с пациентками, страдающими раком яичников и шейки матки, которые лечились солнечными грибами в форме добавки. По

сравнению с контрольной группой, получавшей только химиотерапию, группа женщин, которая принимала добавки с солнечным грибом, имела множество преимуществ:

1) укрепилась иммунная система всех пациенток, наблюдался рост активности НК (за месяц их активность могла возрасти от 5 до 50%);

2) наблюдалось значительное снижение побочных эффектов химиотерапии и лучевой терапии сравнительно с контрольной группой.

Шампиньоны. Повсеместно потребляются на Западе. Их легко купить и готовить. Содержат протеины, идентичные бобовым (лектины), которые ингибируют развитие опухолей.

Рейши (ganoderma lucidum). Еще один противораковый гриб, широко применяемый в альтернативной медицине для лечения рака, поскольку он играет большую роль в укреплении иммунной системы. В Азии его очень ценят за противораковые свойства. В Китае пациентам с онкологией обычно дают добавку с рейши.

Потребление. Рекомендую ежедневно употреблять в пищу эти грибы. С ними можно делать суп, кремы, пасты и т.д.

Грибы можно купить в свежем виде, сушеные и обезвоженные. Обезвоженные грибы сохраняют свои свойства. Если вы купили обезвоженные рейши, замочите их, а воду используйте потом для варки овощей или риса.

Витамин С умножает действие и абсорбцию грибов. Готовя блюда с грибами, постарайтесь сделать гарнир из овощей или водорослей, которые богаты этим витамином. Если вы принимаете рейши как добавку, сопровождайте прием апельсиновым соком или зеленым коктейлем.

Томат заставляет рак покраснеть

Томаты относятся к семейству пасленовых, как перец, баклажаны и картофель. Они пришли из Латинской Америки. Средиземноморская кухня практически не обходится без них.

Пресса создала томату дурную славу. В некоторых изданиях о режимах питания рекомендуется ограничить или исключить потребление томатов, аргументируя это их токсичностью. В этих утверждениях есть некоторый резон, но давайте разберемся.

Томат содержит томатин – гликоалкалоид, способный противостоять бактериям и грибкам, но в больших дозах он может иметь обратный эффект для центральной нервной системы. Однако томатин присутствует лишь в корнях и листьях растения. Зеленый плод содержит минимальные количества томатина, но оно уменьшается, когда томат созревает и

становится красным. Так что в спелом томате нет гликоалкалоидов, его спокойно можно есть.

Проблема состоит в экстенсивном производстве, при котором томаты собираются зелеными. Выход: покупать только сезонные и экологически чистые плоды, когда они ярко-красного цвета.

Потребление томатов полезно, потому что они содержат витамины С, Е, каротиноиды, флавоноиды, минералы и фолиевую кислоту.

Томат богат различными каротинами: бета-каротином, лютеином, бета-криптоксантином и ликопином. Рассмотрим некоторые из каротинов.

Томат содержит бета-каротины, предшественники витамина А. Витамин А важен для регенерации слизистой оболочки, поэтому он полезен для пациентов, проходящих химиотерапию и радиотерапию, это лечение раздражает слизистую.

ВАЖНО! Самый главный из всех содержащихся в томате каротинов, который борется против рака, – ликопин. Ликопин является растительным пигментом, придающим плоду красный цвет. Он присутствует также в арбузе, папайе, грейпфруте и гуайаве, хотя и в меньших количествах.

Почему ликопин настолько важен?

♦ Ликопин обладает свойствами антиоксидантов и действует в защиту клеток человека от оксидативного стресса свободных радикалов, ответственных за возникновение рака.

♦ Действует как модулятор молекул, которые отвечают за регулирование клеточного цикла, приводя к регрессии опухолей.

♦ Способен ингибировать разрастание опухолей.

♦ Индуцирует смерть, или апоптоз, раковых клеток.

Эффективность ликопина в борьбе против рака доказана при раке простаты. Имеются исследования, демонстрирующие также его эффективность при раке полости рта.

Сотрудники Гарвардского университета открыли, что потребление ликопина на 45% снизило опасность рака простаты у 48 000 человек, потреблявших как минимум десять порций томатов в неделю.

В случае с раком простаты можно сказать, что в томате не только ликопин проявляет свою агрессивность по отношению к опухолевым клеткам: остальные вещества, присутствующие в томате, такие как витамин С, Е, бета-каротины и флавоноиды, оказывают совместное влияние на противораковое воздействие ликопина. Поэтому полезнее потреблять томаты, чем добавки с ликопином. Таблетка содержит только ликопин, а томат – намного больше веществ, совместно участвующих в борьбе против рака.

Во всех ли томатах одинаковое содержание ликопина?

Чем более зрелый томат, тем больше ликопина он содержит. Томаты грушовка и раф содержат больше всего ликопина. Меньше всего ликопина в парниковых томатах, независимо от времени года. Томаты должны расти на воздухе и летом. Мало ликопина также в зеленых томатах, которые дозревают в магазинах, а не в огородах.

Как улучшить абсорбцию ликопина?

Биодоступность ликопина, или способность организма его усваивать, зависит от того, в каком виде мы его потребляем. Например, с оливковым маслом он усваивается лучше. Исследования подтверждают, что абсорбция ликопина желудком лучше (до 2,5 раза), когда томат потребляется в виде пасты, соуса или кетчупа, чем в сыром виде или как сок. Это связано с тем, что ликопин лучше усваивается с жирами и растительными маслами, поскольку он жирорастворимый. При высокой температуре разрушаются стенки клеток плода, которые как раз и затрудняют усвоение ликопина.

> **ВАЖНО!** Больше всего ликопина мы обнаружим в концентрированной пасте и соусе. Если помидоры готовятся при температуре выше 100 ˚С, содержание ликопина в соусе повышается.

Прочие вещества противоракового действия, присутствующие в томате: флавоноиды, такие как кверцетин и нарингенин; цинаминовые кислоты типа хлорогеновой, кофеиновой, которые важны для борьбы против рака. Количество этих соединений в помидорах тоже возрастает под влиянием высоких температур.

Потребление. Рекомендуется употреблять 30 мг ликопина в день, что соответствует 1 кг томатов, тогда его противораковое действие гарантировано. С готовкой концентрация ликопина и флавоноидов возрастает, поэтому лучше потреблять помидоры в виде соуса или кетчупа (домашнего приготовления, в магазинном слишком много сахара).

Противораковый томатный соус. Обжарить в оливковом масле экстра холодного отжима два зубчика раздавленного чеснока и одну луковицу. Добавить килограмм красных спелых протертых томатов. Добавить базилик, куркуму, перец и готовить на медленном огне двадцать минут.

Дыня и арбуз – короли лета, разбивающие рак

Бахчевые культуры тоже продемонстрировали свои противораковые свойства. К этой семье относятся огурец, дыня, арбуз, тыква и кабачок. Они обладают химиотерапевтическим действием; особенно полезны в лечении доксорубицин и гемцитабин.

Потребление. Тыква идеальна для приготовления овощных кремов. Она придает характерный сладковатый вкус. Огурцы обычно используются в японской кухне вместе с водорослями вакаме в салатах; такое сочетание содержит два мощных противораковых элемента, объединенных в одном рецепте. О дыне и арбузе можно лишь сказать, что они очень вкусные. Пользуйтесь летним сезоном, чтобы есть дыни и арбузы в больших количествах.

Цельные крупы держат рак на расстоянии

Потребление зерновых предупреждает возникновение рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний и помогает регулировать вес.

Основные зерновые – рис и просо (не содержат глютена), овес, рожь, ячмень и пшеница (содержат глютен); к псевдозерновым (без глютена) относятся: киноа, амарант и гречиха. Эти зерновые составляют основное питание большинства населения в мире, но в западном мире они потребляются в рафинированном виде: белый хлеб, печенье, кондитерские изделия, белый рис и т.д.

Для того чтобы зерно считалось цельным, оно должно сохранять все свои слои (околоплодник, или плодовая оболочка, эндосперм и зародыш).

Зерновые богаты углеводами и клетчаткой. Содержание крахмала в них составляет до 70%. Углеводы зерновых медленно усваиваются, поэтому при их потреблении не наблюдается быстрого подъема уровня глюкозы в крови, что очень хорошо для больных диабетом и раком.

Неусваиваемые углеводы (клетчатка), присутствующие в цельных злаках, распадаются под действием бактериальной флоры и превращаются в «хорошие» жирные кислоты, которые необходимы для здоровья кишечника и профилактики рака толстой кишки. Так как зерновые богаты клетчаткой, они облегчают кишечный транзит кала и предупреждают запоры, благодаря чему токсины меньше времени находятся в контакте со слизистой оболочкой кишечника. Потребление клетчатки оказывает слабительный эффект, и желчные кислоты, потенциальные канцерогены, вынуждены ограничить вредное

влияние на клетки кишечника. Клетчатка ферментируется в кишечнике, pH фекалий снижается, а в случае ацидоза желчные кислоты дезактивируются и теряют свою токсичность. У пациентов с раком толстой кишки фекальный pH обычно щелочной, а у людей, потребляющих много клетчатки, фекальный pH кислый.

В зерновых, кроме крахмала, содержатся и другие углеводы, полезные для кишечной флоры, – олигосахариды: олигофруктоза и инулин. Олигосахариды способствуют росту бифидобактерий и мешают развитию страшного клостридиоза.

Цельные зерновые улучшают здоровье кишечника и тем самым предупреждают развитие рака, и прежде всего рака толстой кишки.

Зерновые содержат приблизительно 10% белков, в которых присутствуют лимитирующие аминокислоты лизин, метионин и триптофан. Они вместе с бобовыми и семечковыми плодами образуют комбинированные белки.

В цельных зернах присутствуют антиоксиданты – витамины Е и В; олигоэлементы – селен, магний, медь, цинк и железо; феноловые кислоты; лигнаны; фитоэстрогены и фитиновая кислота.

Цельные зерновые, включая в себя изофлавоны и лигнаны, действуют как фитоэстрогены. Они особенно полезны для профилактики гормонозависимых опухолей.

В процессе очищения зерен концентрируются углеводы и сокращается количество макронутриентов – витаминов, минералов и фитохимических веществ, важных для борьбы с раком.

Фактически уменьшается количество всех питательных веществ с противораковым воздействием. Например, количество витамина Е уменьшается на 92%. Сокращается также количество клетчатки, что ведет к быстрому увеличению уровня глюкозы в крови, значит, ускоренно растет число адипоцитов (жировых клеток), поэтому от белого хлеба толстеют, а от цельного нет.

Цельные зерновые регулируют инсулиновый обмен и предупреждают ожирение. Увеличение уровня глюкозы в крови ассоциируется с опасностью рака, диабета и ожирения. У диабетиков больше риска заболеть раком, чем у тех, у кого диабета нет. Цельные зерновые обычно имеют средний гликемический индекс, а псевдозерновые – низкий, вот почему их потребление не дает пиков гипергликемии и гипогликемии. Между тем в очищенных зерновых гликемический индекс высокий и они не защищают от рака. Забудьте о белом хлебе, булочках и кондитерских изделиях. Лучше ешьте каши с

цельными зерновыми, хлопьями или пасту.

Чтобы зерновые обладали защитными функциями, надо есть их цельными, то есть вместе с оболочкой, зародышем и эндоспермом. Если потреблять только отруби, защитный эффект снижается. Забудьте all bran (только отруби), завтракайте цельными зернами в кашах. В отрубях концентрируется клетчатка, минералы и витамин В. В эндосперме – крахмал, а в зародыше – фитохимические вещества, минералы и витамины. Нам необходимы все три составляющие зерен и их совместная работа.

> **ВАЖНО!** Предпочитайте зерновые без глютена (рис и просо) и псевдозерновые (амарант, киноа, гречиха); из зерновых с глютеном всегда выбирайте овес.

Регулярное потребление цельных зерновых на 30-70% снижает риск развития различных видов рака, в частности полости рта, гортани, пищевода, желчного пузыря, глотки, кишечника, толстой и прямой кишки, груди, печени, эндометрия, яичников, простаты, мочевого пузыря, почек, щитовидной железы, а также опасность заболевания лимфомой, лейкемией и миеломой.

Не забудьте, что рафинированные зерновые на завтрак, которые продаются в супермаркетах, не годятся: во-первых, они не цельные; во-вторых, в них слишком много сахара. Научитесь готовить каши, тесто из цельной муки и хлеб дома.

Оптимально потреблять цельное зерно, потом пасту и последними – хлеб и булки, но все равно из цельного зерна. Обычно хлеб пекут из муки мелкого помола. Мука становится безжизненной и со временем теряет свои свойства, так что, если не можете без хлеба, купите зерно, размелите дома и пеките.

Еще один аргумент против покупного белого хлеба: высокий гликемический индекс. Хлеб долго выдерживается при высокой температуре, отчего его гликемический индекс выше, чем у блюда с интегральным рисом или пастой. Чем меньше продукт подвергается термической обработке, тем ниже у него гликемический индекс.

Бобовые замедляют рост опухолей

Бобовые культуры характеризуются тем, что их семена находятся в стручках.

Основные бобовые культуры, съедобные для человека: альфальфа (люцерна), горох, бобы (бобы зеленые, фасоль белая,

красная, черная), нут, чечевица, люпин, арахис, соя, рожковое дерево.

Бобовые можно употреблять сухими или мягкими (горох и зеленые бобы).

В мире, особенно в кухне средиземноморского региона, бобовые всегда были ключевым продуктом. Бобовые культуры человек выращивал с древних времен. Египтяне больше всего почитали чечевицу, которая сопровождала фараонов на помпезных похоронах. Между тем фасоль недооценивали и египтяне, и греки, и римляне.

Черная и красная фасоль была введена в Европе лишь после открытия Америки.

С тех времен, как начали культивировать чечевицу и нут в Египте, а затем фасоль, ввезенную из Нового Света, бобовые превратились в основной элемент средиземноморского питания.

Соя стала первой бобовой культурой, попавшей в книги китайского императора Шень Нунга, жившего в 28522737 гг. до нашей эры. В них описываются пять главных священных культур Китая: рис, соя, пшеница, ячмень и просо.

Что нам дают бобовые?

1. Протеины. Бобовые культуры богаты белками (от 20 до 38%), содержат почти все аминокислоты, хотя метионин в них является лимитирующей кислотой.

2. Углеводы. Богаты углеводами в виде крахмалов. Больше всего крахмала присутствует в фасоли и сое; из-за большого содержания углеводов они самые плохо усвояемые. Углеводы бобовых принадлежат к углеводам медленного усвоения, что улучшает устойчивость к инсулину и предотвращает пики гипергликемии у диабетиков и больных раком. Все бобовые имеют низкий гликемический индекс.

Бобовые	Протеины	Углеводы	Жиры	Клетчатка
Фасоль	2,3	61	1,3	21,3
Нут	21,8	54,3	4,9	16
Чечевица	25	54	2,5	17
Соя	36	31,3	18	9,3

3. Клетчатка. Бобовые включают в себя очень важный

компонент – клетчатку, которая облегчает пищеварение, избавляет от запоров, участвует в процессе ферментации в кишечнике. Обнаружено, что бобовые способны стимулировать полезные для здоровья бактерии толстой кишки. Высокое содержание клетчатки благоприятно для медленной абсорбции углеводов, не вызывающей повышения сахара в крови. Тип клетчатки бобовых – бета-глюканы. Нут особенно богат бета-глюканами (как и грибы), которые защищают от рака и модулируют иммунную систему.

4. Липиды. Содержание жиров в бобовых невелико, но те, что содержатся, являются полезными для сердца, линоленовая кислота прежде всего. Исключение составляет арахис, в котором 46% жиров.

5. Витамины. Кроме белков, клетчатки и углеводов, бобовые включают в себя витамины группы В, такие минералы, как железо и магний, укрепляющие иммунитет, а также фосфор и кальций.

6. Фитохимические вещества. В бобовых присутствует множество субстанций с противораковыми свойствами.

Чечевица чрезвычайно богата катехинами, как в зеленом чае.

Бобовые отличаются содержанием флавоноидов, которые помогают регулировать уровень эстрогенов и ингибировать ксантиноксидазу – энзим, играющий значительную роль в формировании вредоносных свободных радикалов.

В бобовых присутствуют также фитостеролы и токоферолы, исключительно полезные в борьбе с раком. Эти культуры включают сапонины, противовоспалительные соединения, которые помогают иммунной системе противостоять раку. Сапонин в больших количествах содержится и в киноа.

> **ВАЖНО!** Бобовые – прекрасные антиоксиданты, но высокие температуры при их приготовлении снижают содержание антиоксидантов, то же самое происходит и с другими противораковыми веществами, входящими в состав бобовых. Поэтому при их приготовлении лучше забыть о скороварке.

Бобовые культуры способствуют замедлению роста опухолей.

Из всех бобовых бобы адзуки обладают самыми антипролиферативными свойствами, они особенно эффективны при раке пищеварительного аппарата и при раке яичников.

Употребление в пищу бобовых ассоциируется с уменьшением риска заболеть такими видами рака, как рак пищеварительного тракта (желудок, прямая и толстая кишка), почек и мочевого пузыря.

Хорошо ли усваиваются бобовые?

Бобовые вызывают дискомфорт в желудочно-кишечном тракте из-за олигосахаридов, которые не разлагаются в кишечнике, создают брожение и вызывают газы. Метеоризм можно убрать, если готовить бобовые традиционным способом: замочить и варить на медленном огне несколько часов. В этом случае «лопаются» длинные цепи сложных углеводов и улучшается их усвоение.

Не рекомендуется добавлять пищевую соду для размягчения бобовых и облегчения их усвоения. Причина: сода разрушает витамин B_1 – тиамин, контролирующий настроение.

Воду после замачивания надо выливать.

Самая усвояемая из бобовых – чечевица.

Потребление

Бобовые можно тушить, готовить с карри, делать салаты, паштеты. Можно также проращивать, что очень хорошо для салатов.

Чечевица является самой эффективной из бобовых культур для борьбы с раком (противораковые свойства, гликемический индекс и усвояемость).

На втором месте находятся бобы адзуки, их использование в нашей кухне, в отличие от макробиотической, не очень распространено.

> **ВАЖНО!** Для поддержания организма в здоровом состоянии рекомендуется потреблять блюда с бобовыми два-три раза в неделю.

Полезна ли соя для борьбы с раком?

Соя – один из самых популярных в мире продуктов. Продается в различных формах. Ее можно приобрести в виде зерна, соевого молока, тофу, соуса, мисо, темпе, муки и масла.

Соевое масло широко используется в пищевой промышленности. Соя присутствует в очень многих переработанных продуктах. Корма для животных в основном состоят из сои.

Есть противники и сторонники сои. Ведутся споры вокруг пользы сои для онкологических больных.

Постараюсь рассказать то, что сегодня известно о влиянии сои на рак.

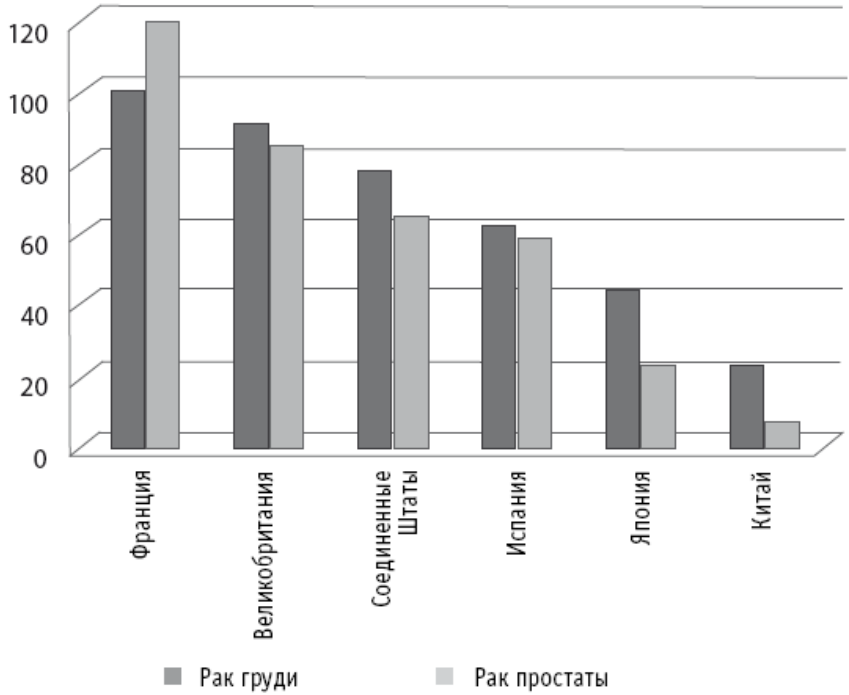
Соя содержит такие изофлавоны, как генистеин, дайдзеин и, в меньших количествах, глицитеин. Эти изофлавоны имеют химическую структуру, сходную с эстрогенами (поэтому называются фитоэстрогены). Возможно, изофлавоны, и в первую очередь генистеин, обладают свойством блокировать некоторые энзимы, ответственные за распространение гормонозависимых опухолевых клеток.

Гормонозависимые опухоли – это такие опухоли, в развитии которых задействованы гормоны. Рак простаты у мужчин находится под влиянием тестостерона (мужской гормон), рак молочных желез и яичников у женщин зависит от эстрогенов (женские гормоны).

Дискуссии о свойствах сои для предотвращения и лечения рака не прекращаются, так как результаты исследований довольно противоречивы, особенно по поводу рака молочной железы.

Больше всего сои потребляется в восточных странах и вегетарианцами в западных странах. Значит ли это, что восточные люди меньше страдают гормонозависимым раком?

РАК ГРУДИ И ПРОСТАТЫ
КОЛИЧЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ НА 100 000 ЧЕЛОВЕК В ГОД



РАК ГРУДИ
КОЛИЧЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ НА 100 000 ЖЕНЩИН В ГОД

Страна	Количество случаев
Франция	99,7
Великобритания	89,1
Соединенные Штаты	64
Испания	57,2
Япония	22,7
Китай	4,3

РАК ПРОСТАТЫ
КОЛИЧЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ НА 100 000 МУЖЧИН В ГОД

Страна	Количество случаев
Франция	118,3
Великобритания	83,2
Соединенные Штаты	64
Испания	57,2
Япония	22,7
Китай	4,3

Источник: Международное агентство по исследованию рака.

Почему такая разница между Востоком и Западом? Во Франции случаев рака груди в пять раз больше, чем в Китае, а простаты – в двадцать пять раз. Похоже, разница состоит в питании.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И СОЯ

Когда китайские женщины эмигрируют и принимают американский образ жизни и питания, они также приобретают риск заболеть раком в той же мере, что и американки. Более того, в Китае количество случаев рака варьируется между городским и сельским населением. В Шанхае или Пекине навязывается американский тип быстрого питания и с ним возрастает риск рака груди. Если такая тенденция продлится, Китай к 2021 году станет одной из стран с самым большим количеством случаев рака груди: сто случаев на сто тысяч жителей.

Сначала думали, что низким уровнем заболеваний раком груди сельские жительницы Китая обязаны потреблению сои. И настал подъем сои. Вегетарианцы массово потянулись за соевыми продуктами: молоком, йогуртами, тофу и т.д., – и сделали из сои культ. Но увлечение соей как средством от рака молочной железы в последние годы пошло на спад. Скорее всего, на низкий уровень заболеваний влияет тип полувегетарианского питания, богатого овощами и грибами, и, конечно, малое количество токсинов в окружающей среде, в которой живет сельское население.

Но похоже, что потребление сои с детства, как это происходит у азиатов, действительно защищает от рака груди. Взрослые, начинающие включать в ежедневную пищу 25 г сои или соевых продуктов, смогут воспользоваться благоприятным действием изофлавонов на холестерин и соответственно на здоровье сердца и сосудов, но не смогут защититься от рака так,

как люди, с детства регулярно потребляющие сою.

В апреле 2008 года вышла книга, в которой японские исследователи показывают связь между потреблением сои и раком груди. Доктор Ивасаки и его сотрудники отобрали 24 226 японских женщин от сорока до шестидесяти девяти лет, которые следовали своему обычному питанию, и наблюдали их в течение десяти лет. Ученые изучали их анализы крови и мочи на содержание изофлавонов. Женщины, у которых постоянно держался высокий уровень генистеина, показали самое малое количество заболеваний раком груди. Оказалось, что они потребляли сою с самого детства.

> **ВАЖНО!** Потребление сои с детства не только снижает риск рака груди, но также в случае болезни уменьшает риск рецидива.

Генистеин сои препятствует действию тамоксифена и ингибиторов ароматазы (препараты, применяющиеся после лечения рака молочной железы для сдерживания уровня эстрогена в крови во избежание возврата рака). Но есть исследования, доказывающие, что потребление сои и соевых продуктов может увеличить выживаемость женщин, переболевших раком молочной железы, независимо от того, получали они лечение тамоксифеном или нет.

Поскольку большинство исследований предполагают, что потребление сои мешает тамоксифену, Американская Ассоциация по борьбе с раком рекомендует женщинам, переболевшим раком молочной железы, не потреблять сою до полного окончания лечения тамоксифеном. Но, внимание, следите за тем, чтобы вам не попался продукт, в котором скрывается соя. В большинстве кондитерских изделий и переработанных продуктов используется соевое масло.

Соевое молоко и йогурты содержат меньше всего изофлавонов, но много других веществ, например сахара. Некоторые считают, что соевое молоко нарушает работу эндокринной системы, подобно бисфенолу А. Замечено, что излишнее потребление фитоэстрогенов в соевых продуктах может нарушить репродуктивную систему, поэтому очень нежелательно заменять материнское молоко соевым. Сою нельзя также потреблять людям с гипотериозом, так как она берет из организма йод, а если потреблять, то так, как это делают на Востоке – вместе с водорослями.

Несколько лет тому назад врачи для лечения недомоганий, связанных с менопаузой у женщин (приливы, беспокойство, тревога, остеопороз), выписывали эстрогены и прогестерон

(женские гормоны). И что происходило? Врачи стимулировали рак молочной железы и яичников. Когда перестали выписывать гормоны во время менопаузы, показатели рака в западных странах снизились. Потом стали применять добавки на основе изофлавонов сои, они эффективны для снижения приливов и других симптомов, связанных с менопаузой. И снова… На этот раз убедились в том, что добавки могут вызвать рак груди. Стало быть, на соевые добавки наложим вето.

Значит, мы должны избегать в питании всех изофлавонов? Изофлавоны сои, кунжута и бобовых составляют примерно сотую часть потенциала естественных женских эстрогенов. Так что с цельными изофлавонами в питании у нас не будет никаких проблем. Мы не увеличим риск заболеть раком молочной железы, если только мы, как многие вегетарианцы, не сделаем сою основной пищей: соевое молоко на завтрак, соевый йогурт в полдень, тофу с соевым соусом на ланч, а суп мисо на обед и соевый паштет на ужин. При разнообразной, сбалансированной пище проблема возникнет, если мы будем принимать добавки с изофлавонами постоянно и в течение долгого времени.

Слишком много противоречий? Думаю, будет разумнее подождать других исследований, прежде чем разубеждать женщин, переболевших раком груди, в пользе потребления сои.

> **ВАЖНО!** Я посоветовала бы не принимать добавок на соевой основе для лечения симптомов менопаузы, особенно когда в семье были заболевания раком молочной железы. Потреблять же сою или нет, зависит от ваших вкусов. Если вам нравится и вы привыкли, потребляйте, но лучше в ферментированных продуктах.

РАК ПРОСТАТЫ И СОЯ

Полагаю, что при раке простаты изофлавоны очень полезны. Кроме того, они предупреждают рак. Изофлавоны сои ведут себя как противовоспалительные вещества: они способны индуцировать суицид опухолевых клеток простаты. Соя усиливает эффект радиотерапии и снижает число побочных эффектов. В случае рака простаты, в противоположность раку молочной железы, рекомендуется потреблять сою и соевые продукты даже при гормональном лечении.

Для рака простаты лучшим противораковым коктейлем будет: соя + куркума + томат + зеленый чай.

Другие виды рака. При раке толстой и прямой кишки соя и ее производные не показали своей пользы. При раке яичников, похоже, показали сдержанный защитный эффект. Соя оказывает защиту при раке легких и делает опухоли более восприимчивыми

к радиотерапии. Потребление сои беременными женщинами может вызвать лейкемию у детей.

ПРОДУКТЫ ИЗ СОИ И ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Соя в зернах или размолотая в муку. Зерна сои используются для тушения, а мука для обваливания продуктов. Нельзя путать пресловутую зеленую сою с соей как таковой. Эта последняя относится к бобам мунго (маш). Зерна сои желтого цвета и округлой формы.

Соевое молоко. Из всех соевых продуктов самыми переработанными являются соевое молоко и йогурт. Соевое молоко получается следующим образом: сою замачивают, делают пюре, отфильтровывают, недолго кипятят, процеживают и жидкость снова подвергают недолгому кипячению. Если бы проделали то же самое с другими бобовыми, чечевицей или горохом, вам бы это понравилось? Хотите попробовать? Когда мы пьем соевое молоко, мы потребляем практически сырые бобовые, что вызывает газы, расстраивает желудок, приводит к поносу и метеоризму. Соевое молоко затормаживает абсорбцию и усвоение продуктов, которые мы потребляем вместе с ним. В производстве, в процессе термической обработки соевого молока, изофлавоны изменяются и деградируют и соя теряет свой защитный потенциал от рака.

Тофу. Это скисшее соевое молоко. Продается в пластиковых пакетах, как мягкий творог. Совершенно безвкусный продукт. Его нельзя употреблять непосредственно из пакета, так как он, подобно соевому молоку, совершенно не усваивается. Поэтому покупной тофу требует готовки. Вегетарианцы едят его вместо мяса, делают на решетке, едят в соусе, в виде паштета. Существует даже копченый вариант, совсем неприемлемый, поскольку содержит бензопирены. Копченый тофу по вкусу напоминает сосиски. Продаются также так называемые «волшебные» таблетки, которые после замачивания превращаются в тофу. Вам кажется, это целебно? Не слишком ли это переработано? Я их пробовала два раза, они меня не убедили – слишком искусственные.

Текстурированная соя. Еще один из самых переработанных продуктов, претендующих заменить мясо.

Не понимаю, почему вегетарианцы одержимы желанием найти заменитель мяса. Если они вегетарианцы, то подразумевается, что они противники мяса. Тогда зачем искать заменители в виде сейтана или сои?

Мисо. Это своего рода паста, сделанная на основе ферментированной сои с морской солью и некоторыми

зерновыми. Мисо хатчо – просто ферментированная соя, мисо муги – ферментированная соя с ячменем, мисо генмаи – соя с цельным рисом. Придает вкус блюдам, очень питательно и богато пробиотиками, которые благоприятствуют регенерации кишечной флоры.

Желательно мисо не варить, чтобы оно не потеряло полезных свойств. Смешайте ложечку мисо с небольшим количеством воды, хорошо перемешайте, добавьте в бульон, который варится на малом огне, и подождите несколько секунд.

Соевый соус. Еще один продукт, жидкий по своей консистенции, производный от ферментированной сои. Как и мисо, его нужно добавлять в блюдо в конце варки. Существует два вида соуса: шойу, состоящий из пшеницы, сои и соли; и тамари, включающий только сою и соль. Лучше выбирать соус тамари. Не покупайте соевые соусы в супермаркетах. Взгляните на этикетку, соусы обычно содержат сахар, карамель и другие нежелательные наполнители.

Темпе и нато. Ферментированные продукты предварительно приготовленной сои. Я лично их не пробовала, но, поскольку они подверглись ферментации, можно их потреблять, когда хочется сои.

Ферментированные продукты усваиваются лучше, чем другие производные сои, вызывающие газы.

Соевое масло. Широко используется в пищевой промышленности. Как правило, это масло модифицированное и гидрогенизированное, полное нездоровых трансжиров. Сторонитесь его.

Заключение. Исследования, касающиеся пользы сои для предупреждения рака, очень противоречивы и зависят от условий, в которых проводились работы.

Соя оказывает положительное воздействие на остеопороз и холестерин; ее эффективность в борьбе с раком не выявлена, за исключением рака простаты, в этом случае потребление сои способствует профилактике и лечению болезни.

Соя не безопасна, потребление ее в больших количествах может сказаться на функционировании репродуктивного аппарата и на ткани молочной железы. Соя способна стимулировать развитие опухолей молочной железы с сильным гормональным компонентом.

Эффективность и надежность добавок из сои, которые многие потребляют для снижения холестерина и лечения недугов при менопаузе, еще должны быть подтверждены.

Сама я почти не употребляю сою. Мне не нравится тофу, он мне кажется безвкусным, слишком обработанным, к тому же он

упакован в пластик. Если бы тофу и соевое молоко делались в домашних условиях, я бы, возможно, их иногда ела, но изготавливать эти продукты дома слишком хлопотно, и так как их лечебный эффект сомнителен, то и не стоит. Правда, я время от времени ем соус тамари и мисо, мне нравится вкус, который они придают блюдам, и кроме того, они богаты пробиотиками. После катастрофы Фукусимы я перестала потреблять мисо и тамари из Японии из-за ядерного загрязнения.

Льняное семя плетет сети против рака

Лен использовался для выделки тканей еще египтянами. Льняные ткани очень ценились, ими обертывали тела фараонов. И сейчас лен используется в текстильной промышленности, из него шьют одежду, идеальную для лета, несмотря на то что она сильно мнется. Лен выращивается во многих странах – от Средиземноморского бассейна до Индии. Это растение с зелеными длинными (до 120 см) листьями и синими цветами. Используется лен не только в текстильной, но и в пищевой промышленности. Фараоны часто употребляли льняное семя, греки добавляли его в хлеб. Карл Великий обязывал своих подданных есть льняное семя, так как оно полезно для здоровья. Хорошо бы и сегодня потребление семени льна было обязательным: мы бы меньше болели и расходы на лечение снизились бы значительно.

> **ВАЖНО!** В настоящее время золотистые и коричневые зерна льна показывают свой высокий противораковый потенциал.

Льняное семя и семя чиа – самые важные источники омега-3 жирных кислот. Две суповые ложки льняного семени в день дают до 140% ежедневной потребности в омега-3.

Семена льна богаты линоленовой кислотой, которая превращается в ЭПК и ДГК, две жирные кислоты омега-3, ключевые в борьбе с раком. Для того чтобы это превращение произошло, мы должны потреблять малые количества омега-6, так как энзимы для продуцирования омега-3 и омега-6 те же и оба типа жирных кислот конкурируют за эти энзимы.

Как мы уже видели, омега-6 провоцируют воспаление, а омега-3 являются противовоспалительными субстанциями. Нам нужно для создания противовоспалительной среды, которая сдерживает развитие рака, потреблять немного омега-6 и много омега-3 жирных кислот. Кроме того, омега-3 подавляют рост

опухолей и появление метастазов.

Льняное семя, кроме омега-3, содержит большое количество фитоэстрогенов. Эти вещества модулируют уровни некоторых половых гормонов, участвующих в развитии рака, – эстрогенов. Они регулируют активность эстрогенов, присутствующих в крови, и предотвращают вредное воздействие на здоровье излишка эстрогенов. В семенах льна очень много фитоэстрогенов, еще больше, чем в известной всем сое. Среди этих фитоэстрогенов находятся лигнаны. Лигнаны играют большую роль в профилактике гормонозависимых опухолей, поскольку препятствуют связи эстрогенов с клетками молочной железы и тестикул.

Лигнаны являются также антиоксидантами и антиангиогенными веществами.

Ежедневное потребление 30 г льняного семени пациентами с раком простаты может на 30-40% затормозить рост опухоли, снизить ее размер и сократить уровень ПСА.

У женщин перед менопаузой уровень эстрогенов чрезвычайно

высок (особенно если женщина пользуется косметикой с ксеноэстрогенами, потребляет переработанную пищу и использует пластики, содержащие бисфенол А, являющийся мощным ксеноэстрогеном, который повышает показатель эстрогена в крови). Высокий уровень эстрогена в крови ведет к риску получить рак молочной железы.

> **ВАЖНО!** Итак, регулярное потребление льняного семени может снизить опасность возникновения рака молочной железы у женщин перед менопаузой и после менопаузы, так как происходит контролирование уровня гормонов.

Тамоксифен – препарат, обычно прописываемый женщинам с раком груди. Он ингибирует эстрогены и тем самым предотвращает возможность рецидива. Потребление 25 г льняного семени в день обладает эффектом, аналогичным ежедневному приему тамоксифена. но без побочных эффектов препарата (эндометриоз, тромбоэмболия).

Усваивание льняного семени препятствует возникновению рака молочной железы и, если опухоль уже образовалась, появлению метастазов, также способствует сокращению размеров опухоли.

Когда в лабораторных условиях животным внедряют клетки опухоли молочной железы, опухоли у них не развиваются, если их пища богата лигнанами или добавками на основе льняного семени. Между тем добавки с изофлавонами сои в больших дозах могут стимулировать рост опухоли молочной железы. Лигнаны, являясь тоже фитоэстрогенами, снижают рост опухолей. Если женщинам с раком груди сою не рекомендуется потреблять, то льняное семя им очень даже показано.

Льняное семя снижает также опасность рака яичников и увеличивает выживаемость женщин, перенесших это заболевание. После кормления кур, больных эпителиальным раком яичников, пищей, включающей 10% семян льна, только у 47% из них развились метастазы; из тех кур, которым не давали семян льна, 61% показали метастазы. Через двенадцать месяцев 72% больных кур, получавших льняное семя, выжило, а из контрольной группы выжил лишь 51% кур. Несмотря на то что у кур, которых кормили льняным семенем, были менее агрессивные опухоли, они потеряли в весе больше, чем контрольная группа; следовательно, ожирение является важным фактором для возникновения рака яичников.

У женщин, которые регулярно включают в питание льняное семя, на 42% меньше риск рака груди после менопаузы и на 40%

меньше опасность умереть от любого заболевания. Льняное масло содержит меньше лигнанов, чем семена, и меньше клетчатки, поэтому оно менее полезно для борьбы против рака. Оно показано людям с проблемами пищеварения и диареей.

> **ВАЖНО!** Если у человека запоры, то ему рекомендуется потреблять семя льна: оно регулирует кишечный транзит самым эффективным образом. Сразу после приема льняного семени возникает желание идти в туалет.

Потребление. Желательно употреблять в пищу две чайные ложки льняного семени в день (не рекомендуется съедать больше 25 г ежедневно из-за аккумуляции кадмия). Можно посыпать семенами салат, добавлять в кремы или супы, в овощные соки, растительное молоко и т.д. Но надо принимать меры предосторожности: молоть их. Омега-3 жирные кислоты и лигнаны из размолотых семян лучше усваиваются и становятся более активными. Но их надо молоть непосредственно перед употреблением, как максимум за неделю до этого, так как омега-3 легко разлагаются. Надо покупать цельные семена и размалывать их в кофемолке. Не покупайте растертых семян, они дороже, а омега-3 жирных кислот в них либо мало, либо совсем нет. Лучше всего потреблять сырое льняное семя. Добавляйте его в супы в самом конце варки, а еще лучше в остывающее блюдо. Льняное семя очень ценится сыроедами, поскольку служат загустителем. Как вам торт из свежих лесных ягод? Можете посмотреть рецепт в блоге www. misrecetasanticancaer.com.[6]

Если вы употребляете в пищу льняное масло, оно должно быть экологически чистым и первого холодного отжима. Масло нужно держать в матовой посуде и хранить, как только вы его откроете, в холодильнике. Если вам нравится его вкус, можно использовать его для салатов, но на нем нельзя готовить. Когда масло не первого холодного отжима, оно может содержать много свободных радикалов, и его употребление скорее вредно, чем полезно.

Льняное семя имеет лишь один недостаток. Дело в том, что начиная с пятидесятилетнего возраста организм человека теряет способность превращать линоленовую кислоту в ЭПК и ДГК. Поэтому, судя по некоторым исследованиям, чрезмерное потребление линоленовой кислоты, особенно в форме добавок, может создать излишек этой жирной кислоты и одновременно небольшое увеличение риска рака простаты. В этом возрасте рекомендуется потребление омега-3 кислот из рыбы и льняного семени. А если есть необходимость прибегать к добавкам, лучше

брать их из рыбы или криля. Напоминаю, что в водорослях тоже содержатся омега-3. Не забывайте потреблять их ежедневно!

Семена кунжута снижают риск рака

Семена кунжута являются еще одним продуктом с противораковыми свойствами. Эти маленькие семена обладают приятным запахом и горьковатым ореховым вкусом. Потребляется в виде семян или масла.

Семена кунжута имеют желтый или черный цвет. Черные более богаты фенолами и противораковыми веществами.

Они содержат линолевую кислоту (омега-6) и в малых количествах – линоленовую кислоту (омега-3). Семена кунжута богаты протеинами, метионином и триптофаном, в них присутствуют все незаменимые аминокислоты. По этой причине они хорошо дополняют бобовые и цельные зерновые культуры.

> **ВАЖНО!** Потребление семян кунжута и льна полезно как для предупреждения гормонозависимых опухолей, так и для снижения уровня холестерина низкой плотности («плохого») в крови.

Кунжут отличается высоким содержанием кальция (900 мг/100 г), которого в нем больше, чем в коровьем молоке (163 мг/100 г), поэтому он очень полезен от остеопороза. Кунжут является антиоксидантом; содержит витамин Е, магний, железо, калий, медь и витамин B_3.

В кунжуте есть лигнаны, сезамин и сезамол, которые помогают побороть рак; они подавляют фактор NF-kB, отчего рак теряет свою живучесть.

Сезамол предупреждает старение клеток и тем самым появление мутаций, могущих вызвать рак. Он также сдерживает рост опухолей и склоняет опухолевые клетки к самоубийству.

Кунжут действует как фитоэстроген, точно так же, как семя льна, и, регулируя уровень эстрогенов в крови, он эффективно предупреждает рак молочной железы.

Семена кунжута и льна являются источниками лигнанов, существующих в природе. Брокколи, капуста и семена чиа тоже источники лигнанов.

Кунжут ингибирует способность опухолей создавать новые сосуды и распространяться.

Он подавляет синтез проангиогенных и провоспалительных веществ при раке молочной железы.

Кунжут ограничивает распространение опухолевых клеток

при раке легких, молочной железы, толстой кишки, простаты, поджелудочной железы, а также при лейкемии и множественной миеломе.

Частое употребление кунжутного масла снижает риск возникновения рака желудка.

Потребление. Чтобы максимально использовать свойства семян кунжута, покупайте их сырыми и размалывайте дома. Замечательное противораковое средство – тахин, или кунжутная паста. Можно сделать муку, которую хорошо добавлять в домашний хлеб, когда хочется его ароматизировать.

При сочетании семечек кунжута с бобовыми или цельными зерновыми образуются комплексные белки. Продукт с самым комплексным белком – хумус. Он готовится путем смешивания кунжутной пасты с гороховым или чечевичным пюре.

Заменителем соли может служить растертая в порошок смесь морской соли и поджаренных семян кунжута в пропорции четырнадцать к одному.

Единственный недостаток состоит в том, что кунжут содержит много омега-6 жирных кислот, поэтому не следует злоупотреблять кунжутными семенами.

Если я рекомендовала съедать ежедневно две чайные ложки льняного семени, то кунжутного – вполне достаточно одной.

Оливковое масло и маслины – два самых известных антиоксиданта

> **ВАЖНО!** Оливковое масло и маслины, исключительно популярные в Испании, очень полезны в борьбе с раком. Свойства оливкового масла ценятся очень высоко, ведь недаром оно получило название «жидкое золото Средиземноморского бассейна».

В средиземноморской диете для готовки используется оливковое масло, в других регионах – сливочное и подсолнечное масло или маргарин. Разница в типе применяемых жиров, видимо, объясняет сравнительно низкое количество заболевших раком среди почитателей средиземноморской кухни.

Оливковое масло содержит незаменимую жирную кислоту, называемую олеиновая кислота (омега-9), снижающую экспрессию (проявление) онкогена HER2/neu. Высокий уровень белка, кодируемого геном HER2/neu, присутствует у пятой части пациенток с раком молочной железы. Этот ген ассоциируется с агрессивными опухолями и плохим прогнозом не только при раке груди, но и при раке яичников и желудка. Оливковое масло

может быть очень полезным при этих опухолях.

Олеиновая кислота увеличивает эффективность трастузумаба (Герпецин®), препарата моноклональных антител, которые нацелены на HER2/neu и призваны продлить жизнь пациенток с раком молочной железы. Олеиновая кислота усиливает эффективность и другого широко применяемого препарата для лечения рака молочной железы и яичников – паклитаксела.

Помимо олеиновой кислоты, оливковое масло богато антиоксидантами-полифенолами и витамином Е.

Потребление

> **ВАЖНО!** В оливковом масле присутствуют полифенолы, однако из-за большого количества жиров в этом масле его надо употреблять умеренно. Самое большее – две столовые ложки в день, если мы не хотим набрать вес. Ожирение повышает риск онкологического заболевания.

Чтобы воспользоваться фенолами этого продукта, следует потреблять чистое оливковое масло экстра первого холодного отжима. Почему так важен холодный отжим? Обычно, чтобы экстракция масла была более рентабельной, применяются высокие температуры и органические растворители типа гексана. Масло, полученное таким образом, плохо пахнет и имеет неприятный цвет. Для придания маслу товарного вида в него добавляют искусственные антиоксиданты и подвергают обесцвечиванию и дезодорации. В конечном результате получается дешевое рафинированное масло, устойчивое к свету и воздуху.

Оливковое масло первого холодного отжима – сок маслин, выжатый при температуре ниже 700 ˚С, идеальной считается температура 300 ˚С. Чем ниже температура экстракции, тем выше качество масла и больше витамина Е и олеиновой кислоты оно содержит.

Какие температуры выдерживает масло при готовке?

Когда масло начинает пахнуть, это означает, что оно достигло точки, при которой освобождаются такие потенциально канцерогенные вещества, как акролеины и бензопирены. С оливковым маслом первого отжима это происходит при 2100 ˚С, с

рафинированным подсолнечным – при 2320 ˚С, с нерафинированным подсолнечным – при 1070 ˚С, с оливковым маслом экстра первого отжима – при 1600 ˚С, а с маслом экстра первого холодного отжима – при 1300 ˚С. Масла высокого качества более чувствительны к вредному влиянию нагревания. Для жарки надо использовать кокосовое масло, разумеется, только хорошего качества, так как это масло выдерживает температуру до 2320 ˚С.

> **ВАЖНО!** Лучше избегать жареного, но если вы все-таки решили что-нибудь поджарить и именно на оливковом масле, используйте его только один раз. Жарьте на малом огне и избегайте приготовления во фритюрнице: в ней всегда высокая температура и пища становится токсичной.

Оптимальную температуру можно определить очень простым способом: при помощи ложки! Опустите чистую сухую деревянную ложку в горячее масло. Если образуются маленькие пузырьки, значит, температура достигла оптимума и можно жарить.

Как выбирать оливковое масло

Оливковое масло, в основном применяемое в кулинарии, получают из свежих оливок. Почти третью часть мякоти оливки (маслины) составляет масло. Еще в незапамятные времена из маслин легко выжимали масло путем размола и примитивного пресса.

Для получения масла необходимо размолоть плоды. Иными словами, разломить мякоть, чтобы в дальнейшем извлечь масло, содержащееся в клетках мякоти. Дальше начинается процесс экстракции; на этом этапе масло отделяется от массы, состоящей из воды, мякоти, косточки и пр. Экстракция происходит под давлением; главное, чтобы отжим или центрифугирование были холодными.

Есть четыре типа оливкового масла:

♦ Чистое оливковое масло экстра (extra virgin).

♦ Чистое оливковое масло (virgin).

♦ Масло (лампанте) низкого сорта. На его основе мы получаем рафинированное оливковое масло, которое в быту называют оливковым маслом.

♦ Выжимки. Побочный продукт производства предыдущих масел, из которого мы получаем оливковое масло из выжимок.

Три первых типа являются действительно маслом из оливок, но приемлемы для потребления только чистое оливковое масло экстра и чистое оливковое масло, то есть два первых типа.

Масло низкого сорта (лампанте) подпорчено, поэтому его нельзя потреблять так, как другие virgin. Свое название это масло получило в старые времена, когда им заправляли лампы и светильники. Сегодня его очищают и получают рафинированное оливковое масло. Из-за отсутствия цвета и запаха оно имеет нетоварный вид, в него добавляют масло virgin или масло extra virgin (10-20%), и оно становится товарным оливковым маслом.

Процесс рафинирования масла – процесс физико-химический, ему подвергают масло, которое непригодно для употребления по своим органолептическим свойствам и кислотности. Следовательно, надо избавиться от этих качеств. Сначала масло подвергают процессу омыления, который состоит в кипячении масла в огромных котлах, куда медленно добавляют щелочь (12-15%) и постоянно помешивают смесь до пастообразного состояния. В результате реакции получается мыло и глицерин. Затем смесь переходит в декантаторы, где мыло отделяется от масла. Декантированное масло содержит остатки мыла, от которого масло нужно отмыть. На этой стадии убирается кислота. Это еще не все.

Чтобы избавится от цвета, необходим активированный уголь или абсорбенты типа бентонита: чистая гранулированная глина, используемая в керамике.

Для исключения запаха масло подвергают дезодорированию путем обработки водой при температуре от 1600 до 1800 ˚С.

Далее идет еще одна обработка водой и паром при 700 ˚С для уничтожения привкуса.

В результате получается жир, лишенный вкуса, запаха и цвета, с ничтожным количеством кислоты. Добавляется масло extra virgin в различных пропорциях, как правило 10-20%, и так называемое оливковое масло поступает в продажу. Оно продается туристам по низкой цене. Не покупайте ни в коем случае! Еще один способ очистки масла – добавление растворителей, например гексана и бензола, и нагревание до 1800-2000 ˚С. В этом случае получается оливковое масло из выжимок, которое тоже продается по низким ценам. Его вообще нельзя употреблять в пищу.

Разница между virgin и extra virgin состоит в содержании кислот и наличии или отсутствии «дефектов». В масле extra virgin очень мало кислоты, около 0,4%, и оно не имеет дефектов. Масло virgin имеет мелкие дефекты. Когда масла проверяют на дефекты, оценивают цвет, запах и вкус. Выбирайте extra virgin, это масло

лучшего качества с большим содержанием полифенолов.

ВАЖНО! Потребляйте экологическое масло extra virgin первого холодного отжима.

КУРКУМА – ЗОЛОТОЙ порошок ДЛЯ БОРЬБЫ С РАКОМ

Куркума – мощный противовоспалительный продукт, постоянно присутствующий в блюдах и в индийской медицине аюрведа. В качестве целебного растения оно используется уже четыре тысячи лет. Куркуму называют «золотым порошком» Индии.

Куркума – это корень растения curcuma longa, которое культивируется в Индии и странах юго-востока Азии. Она придает желтый цвет карри. В карри количество куркумы составляет 20% всех ингредиентов, но ее интенсивный цвет окрашивает эту приправу. Куркума имеет горьковато-пикантный вкус.

Куркума обладает мощным противоопухолевым свойством.

Основной противоопухолевый агент куркумы – куркумин, способный ингибировать рост всех опухолевых клеток (яичников, молочной железы, матки, толстой кишки, печени, желчных путей, легких, поджелудочной железы, простаты, желудка, пищевода; при лейкемии, раке шеи, меланоме, остеосаркоме и т.д.).

Проводились исследования на крысах, которым внедряли опухолевые клетки человека, результаты оказались ошеломляющими: опухоли исчезли, как по мановению волшебной палочки.

Успешно прошло и лечение мазью на основе куркумы злокачественной раны кожного покрова.

Протвоопухолевые свойства. Возможно, это самое противораковое вещество из всех существующих. Рассмотрим его свойства.

♦ Обладает противовоспалительным эффектом. Снижает воспаление в тканях, окружающих опухоль. Уменьшает боли, вызванные метастазами.

♦ Препятствует прогрессированию метастазов.

♦ Приводит к аутолизу (самоуничтожение) опухолевых клеток.

♦ Предупреждает нанесение вреда ДНК клеток свободными радикалами.

♦ Стимулирует иммунную систему, помогая организму бороться против рака.

♦ Ингибирует фактор NF-kB, который мешает механизмам иммунной системы уничтожать опухолевые клетки.

♦ Усиливает действие химиотерапии и защищает слизистую, печень и почки от ее токсичного воздействия.

♦ Усиливает эффект радиотерапии.

Куркума доказала, что ее воздействие сравнимо с новыми, разработанными для борьбы с раком препаратами, в частности с ингибиторами фактора некроза опухоли: Ремикейд, Хумира и Энбрел; ингибитором фактора роста эндотелия сосудов, применяемым для лечения рака яичников (Авастин); блокатором HER2, используемым при раке молочной железы (Герцептин).

Доктор Агграва из центра по изучению рака MD Anderson (Хьюстон, Техас) является экспертом в использовании куркумы для лечения рака и горячим сторонником этого растения, он считает куркуму «приправой для продления жизни».

В настоящее время проводится экспериментальное применение куркумы в капсулах в качестве наночастиц. Результаты исследований, проведенных на животных и на людях, вселяют оптимизм.

ВАЖНО! Все проделанные опыты доказывают, что куркума предупреждает и лечит рак, она помогает даже при метастазах.

Другая польза куркумы

Уже известно, что куркума предупреждает и лечит рак, но она может применяться и при других заболеваниях.

♦ Куркума – это мощное противовоспалительное средство, поэтому полезна при лечении воспалительных заболеваний: артрита, артроза, периодонтальных заболеваний и пр.

♦ Куркума предупреждает сердечно-сосудистые заболевания.

♦ Куркума предупреждает болезнь Паркинсона и Альцгеймера.

♦ Куркума полезна при лечении желудочно-кишечных заболеваний, например фиброза печени и воспаления кишечника.

Самое главное: не вызывает побочных эффектов.

Чего же более? Считаю, что куркума чудодейственное растение. Давайте каждый день добавлять ее в наши блюда!

Потребление

Куркуму можно добавлять во все блюда: супы, рагу, карри, рис, овощные соки, салаты и т.д.

В индийской кухне большинство блюд готовится с куркумой, перцем, растительным маслом и тмином – очень мудрое сочетание для улучшения абсорбции куркумы и получения вкусных противораковых блюд. Неудивительно, что индусы в том же возрасте, что европейцы и американцы, меньше болеют раком простаты, молочной железы, толстой кишки и почек.

Для пациентов с онкологией норма куркумы должна состоять по крайней мере из трех граммов каждые восемь часов. Можно сделать это лекарство дома: готовить «зелье» с большим количеством куркумина.

Довести до кипения 250 мл воды, растворить в ней столовую ложку куркумы и щепотку черного перца и подержать на огне десять минут. Когда все остынет, можно принимать лекарство. Нужно выпить его в течение четырех часов. Еще один рецепт: эмульсия на основе куркумы. Взять чайную ложечку куркумы, смешать с желтком экологически чистого яйца и одной-двумя чайными ложечками оливкового или льняного масла, перемешать в миксере на большой скорости.

> **ВАЖНО!** Идеально потреблять пять граммов куркумы в день (одна чайная ложечка). Но, внимание, чтобы она усваивалась кишечником, надо смешивать ее с щепоткой черного перца и оливковым или льняным маслом. Если мы будем есть ее без всего, то надо увеличить дозу до восьми-десяти граммов, только тогда мы ощутим ее противоопухолевый эффект. В смеси с черным или кайенским перцем ее усваивание вырастает чуть ли не на две тысячи процентов. Эффект куркумы повышается также при потреблении ее вместе с зеленым чаем.

Единственный недостаток куркумы – она все вокруг окрашивает. У меня дома все салфетки и полотенца цвета «золота».

Меры предосторожности. У пациентов, проходящих лечение антикоагулянтами, куркума может увеличить риск кровотечения.

Из чего состоит карри? Карри – смесь множества специй, варьирующихся в зависимости от региона Индии. Наиболее популярные: кардамон, кайенский перец, корица, душистая

гвоздика, кориандр, тмин, семена укропа, мускатный орех, черный и красный перец, мак, кунжут, шафран и куркума.

При анализе воздействия вытяжки специй, составляющих карри, было выявлено, что сочетание этих специй обладает мощным цитотоксическим свойством. Через 24 часа 80% раковых клеток пищевода, подвергшихся действию этого экстракта, погибли.

Имбирь – корень, побеждающий рак

Имбирь (Zingiber officinale) является одной из самых используемых в Индии специй, приправой к блюдам и напиткам. Целебное средство имбирь имеет длинную историю, примерно в две тысячи пятьсот лет. Во многих странах он применялся для лечения различных болезней. Имбирь способствует пищеварению, помогает при болезни желудка, диарее и тошноте. Некоторые компоненты, присутствующие в имбире, например гингерол, делают его антиоксидантом и противовоспалительным средством. Имбирь стимулирует апоптоз (самоубийство) раковых клеток и предохраняет от образования новых кровеносных сосудов, дающих возможность опухоли разрастаться.

Ученые Мичиганского университета доказали, что имбирный порошок, тот самый, что продается в супермаркетах, убивает агрессивные клетки рака яичников. Их исследование показало также, что имбирь обладает способностью делать клетки более восприимчивыми к химиотерапии. У большинства женщин рак яичников сопровождается рекуррентным заболеванием, при котором возникает устойчивость клеток к химиотерапии и к апоптозу; имбирь может предупредить подобное явление.

Опыты с крысами показали, что ежедневное потребление имбиря ингибирует рост и прогрессирование рака простаты у 56% особей. Главное, что имбирь не оказывает никакого токсического влияния на здоровые ткани с быстрым, как в желудке и костном мозге, делением, в противоположность действию химиотерапии.

Потребление. Имбирь показан при рвоте и тошноте, связанных с химиотерапией.

> **ВАЖНО!** Настой от рвоты, которая часто бывает после химиотерапии, делается так: вскипятить один литр минеральной или отфильтрованной воды и добавить пять сантиметров имбиря, нарезанного тонкими пластинками; палочку корицы и кожуру одного яблока (лучше красного). Прокипятить все пять минут и дать еще пять минут отстояться. В течение дня можно пить

настой теплым или холодным.

Ароматические травы своим запахом отталкивают рак

Индийская и средиземноморская кухни обогащают свои блюда ароматическими травами, придающими блюдам изысканный вкус и одновременно служащими противораковой защитой. Традиция сдабривать пищу ароматами восходит к 5000 году до нашей эры. Уже тогда добавляли травы, чтобы придать вкус мясу; а с 2300 года до нашей эры их начали использовать в виноделии. Египтяне применяли травы в медицине. Самые признанные и здоровые кулинарные традиции те, в которых используются ароматические травы, то есть традиции средиземноморские и индийские.

> **ВАЖНО!** Привыкнув готовить с травами, мы сокращаем потребление соли и жиров, а значит, уменьшаем риск рака и в то же время делаем пищу более вкусной.

В Италии показатель рака желудка самый высокий в Европе, но существует большая разница между регионами страны. В регионах, где потребляют больше жира, мяса и копченостей, рак желудка встречается чаще; в тех, где применение специй широко распространено, этот показатель ниже.

Ароматические травы можно подразделить на две группы.

Семейство губоцветные: мята, тимьян, майоран, орегано, базилик, розмарин, шалфей, лавровый лист

Их часто используют в средиземноморской кухне. Характерным запахом эти продукты обязаны терпенам, которые обладают также противораковыми свойствами. Терпены способны блокировать распространение раковых клеток.

Кроме того, в этих травах присутствует урсоловая кислота, которая атакует рак с нескольких фронтов: сдерживает образование новых сосудов, идущих от опухоли, действует как противовоспалительное средство, создавая враждебную для роста опухоли среду, и, мало того, индуцирует самоубийство клеток и усиливает действие радиотерапии.

Карнозол розмарина и орегано ведет себя как мощный противовоспалительный агент и антиоксидант, он способен защитить клетки от вреда, наносимого токсинами. Увеличивает

эффективность химиотерапии и может ингибировать распространение опухолевых клеток.

Мята и тимьян содержат лютеолин, субстанцию, которая способна мощно противодействовать образованию новых кровеносных сосудов и препятствовать прогрессированию опухолей.

Самое хорошее в пряностях то, что они действуют против рака в малых дозах – достаточно того, что мы используем на кухне.

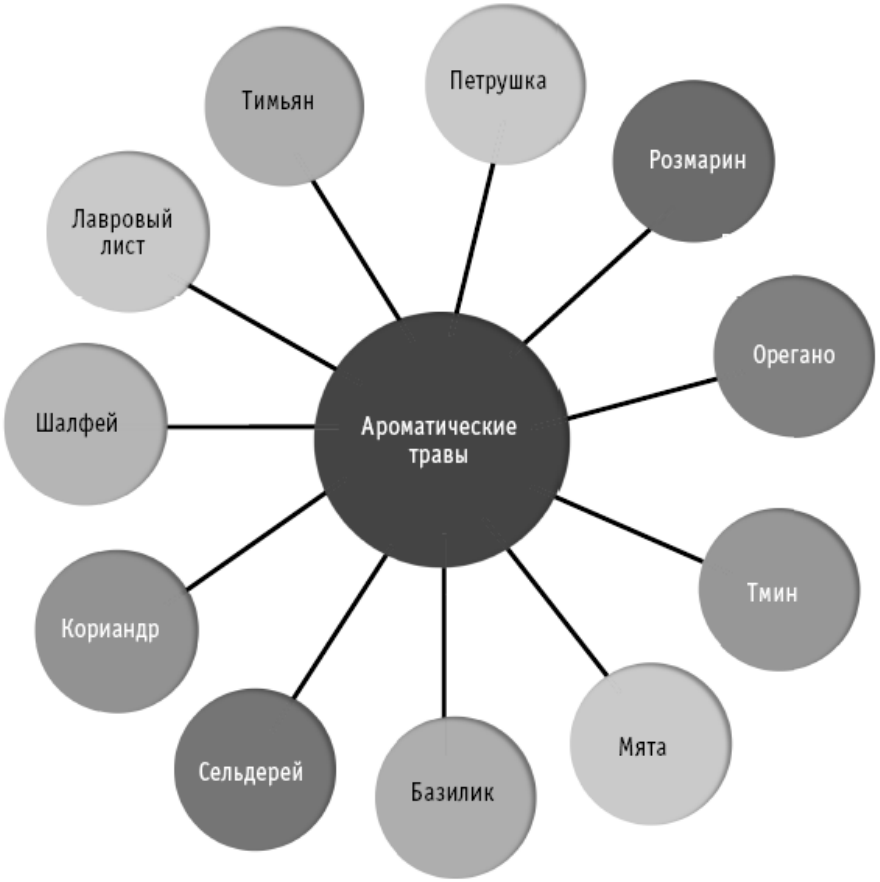
Потребление. Чтобы воспользоваться противораковыми свойствами многих продуктов при помощи одного жеста, советую приготовить мацерат (масляный настой любого вида). В один литр оливкового масла extra virgin первого холодного отжима добавить столовую ложку куркумы, три зернышка черного перца, два зубчика раздавленного чеснока и ароматических трав по вкусу. Оставьте все мацерировать на две недели, и готово. Можно приправлять салаты чудесным противораковым маслом. Если вы хотите, чтобы ваше масло приобрело цвет и уникальный аромат, разотрите пучок свежего базилика с двумя ложками масла, и вы получите яркую зеленую пасту. Добавьте ее в масло, чтобы она мацерировала с остальными ингредиентами (куркумой, перцем и чесноком). В результате будет масло интенсивно зеленого цвета, исключительно полезное для украшения блюд, не хуже, чем у шеф-повара.

Семейство сельдерейные: петрушка, кориандр, укроп, тмин, сельдерей

Эти травы всегда присутствуют в индийской и средиземноморской кухне. В индийской кухне обычно употребляется не одна трава, а комбинация трав: куркумы, кайенского перца, кориандра, тмина и петрушки. Противораковый коктейль необычайной силы.

Петрушка и сельдерей богаты апигенином, мощным полифенолом, который борется против рака. Апигенин способен индуцировать апоптоз и подавлять рост раковых клеток легких, молочной железы, толстой кишки, простаты и при лейкемии; кроме того, ингибировать формирование новых сосудов и препятствовать воспалительному процессу в опухоли. Существует препарат, часто применяемый онкологами, который называется Гливек, он не отравляет организм, как химиотерапия, а подавляет рост опухолей. Специи, которые мы упоминали, обладают таким же свойством, что и Гливек, они способны затормозить

прогрессию опухолей. Апигенин петрушки и сельдерея так же эффективен, как Гливек, причем совсем в малых концентрациях, подобных тем, что наблюдаются в крови после употребления петрушки в пищу.



Была осуществлена оценка профилактического воздействия тимьяна на возникновение рака. Для этого крысам давали малые концентрации тимьяна; выяснилось, что показатель рака у крыс, которым давали тимьян, ниже на 28,6% по сравнению с теми, кому его не давали; у крыс, получавших тимьян в более высоких концентрациях, рака оказалось меньше на 35,7%.

Потребление. Возьмите в привычку украшать блюда нарезанной петрушкой. Сырой сельдерей можно использовать в салатах или добавлять в овощные коктейли и соки.

Специи типа чили, кайенского перца, гвоздики, кардамона и корицы тоже обладают противораковым действием. Выделяются чили и кайенский перец из-за присутствия в них капсаицина. В настоящее время это вещество исследуется на предмет

применения его для борьбы с онкологическими заболеваниями. Все эти специи активно используются в индийской кухне. Вот и еще одна причина, по которой в Индии люди болеют раком в два раза реже, чем европейцы того же возраста.

Потребление. Возьмите также в привычку посыпать сладкие блюда корицей, кроме специфического вкуса и противораковых свойств, у нее хорошая усвояемость. Кайенский перец и чили – острые приправы, но если вам нравится острое, добавляйте их в блюда.

Индийская кухня рекомендует сдабривать большинство блюд гарам масала и/или карри; и то и другое представляет собой смесь специй, большая часть которых являются противораковыми.

> **ВАЖНО!** Регулярное потребление гарам масала доказало свою способность предупреждать рак, так как эти специи затрудняют канцерогенным агентам вызывать мутации в клетках, помогают печени очищать кровь от токсинов.

Рецепт гарам масала: берем шесть чайных ложечек семян кардамона, шесть чайных ложечек зерен черного перца, шесть чайных ложечек гвоздики, палочку корицы, три штучки звездчатого аниса, шесть чайных ложечек тмина. Смесь перемалываем и храним в удобной для пользования стеклянной посуде. Хранится в течение длительного времени.

Ароматические растения относятся к продуктам с мощными антиоксидантными свойствами. Можем особо выделить гвоздику, орегано, имбирь, корицу и куркуму.

Материнское молоко -совершенный продукт, убивающий раковые клетки

Материнское молоко содержит сахара, жиры, минералы, витамины, гормоны, энзимы и протеины. Многие из этих компонентов организм ребенка не способен синтезировать и не может получить их из другого источника.

Биологическая ценность протеинов материнского молока наиболее высокая из всех возможных, а пропорция аминокислот совершенна. Матери вырабатывают белое чистое золото, чтобы ребенок рос здоровым и развивался самым естественным образом. Альфа-лактальбумин является основным протеином сыворотки молока и исключительно важным для питания новорожденного.

Материнское молоко снабжает новорожденного антителами, которые предохраняют младенца от болезней и защищают от

рака.

Исследование, проведенное доктором Дэвисом, показывает, что случаев опухолей у детей до пятнадцати лет, вскормленных грудью, намного меньше, чем у вскормленных из бутылочки. Особенно это сказывается на лимфомах. Риск заболеть раком у детей, которых кормили искусственной смесью, в девять раз больше, чем у тех, кого мать кормила своим молоком. Чем дольше мать кормит грудью, тем меньше риск рака у ребенка.

Почему материнское молоко способно сопротивляться опухолям?

Сегодня в грудном молоке обнаружены три субстанции, имеющие подтвержденный противоопухолевый эффект: лактоферрин, полиненасыщенные жирные кислоты и альфа-лактальбумин.

Лактоферрин доказал свою способность ингибировать рост опухолевых клеток и подавлять метастазы. Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в материнском молоке (олеиновая, линоленовая и гамма-линоленовая кислота), обладают свойством удалять опухолевые клетки, что продемонстрировано in vitro и на опытах с животными.

> **ВАЖНО!** Грудное молоко содержит стволовые клетки, способные превращаться в любые другие клетки: костные, хрящевые, жировые, в клетки мозга, печени и поджелудочной железы, что может толковаться как терапия от рака.

Альфа-лактальбумин и рак

С девяностых годов известно, что материнское молоко in vitro запускает апоптоз, или запрограммированную смерть, раковых клеток. Шведские ученые из Университета Лунда открыли в материнском молоке протеиновый комплекс, который выборочно убивает опухолевые клетки, не задевая здоровые. Исследование появилось в лучших научных журналах и открыло новые пути в терапии раковых заболеваний. Может ли потребление материнского молока стать альтернативой в лечении рака?

Катарина Сванборг, известный иммунолог Университета Лунда, и ее ученик, кандидат наук Андерс Хаканссон, в конце 1992 года начали экспериментировать с материнским молоком,

изучая микробы, белки и клетки, – одним словом, выполняли обычную для университета работу. В процессе работы они случайно увидели, что раковые клетки уменьшаются и убивают себя при контакте с грудным молоком. Доктор Сванборг с сотрудниками увидели, как опухолевые клетки начинают исчезать, когда на них попадает капля молока. Это было удивительное открытие.

Начиная с этого момента они стали искать механизмы, разрушающие клетки, и компонент молока, провоцирующий это разрушение.

Доктор Сванборг собрала группу для более глубокого изучения действия материнского молока в качестве натуральной химиотерапии. Прошло почти три года до того, как группа смогла предложить миру научно обоснованную работу о механизме суицида опухолей в присутствии материнского молока. В августе 1995 года идентифицировали вариант альфа-лактальбумина, который индуцирует апоптоз опухолевых клеток, воздействуя непосредственно на ядро клетки. Этот комплекс веществ назвали HAMLET (Human Alfa-lactalbumin Made Letal to Tumor Cells). HAMLET состоит из протеина (альфа-лактальбумин) и жирной кислоты (олеиновая кислота), которые находятся в материнском молоке. Пока точно неизвестно, образуется это соединение естественным образом в молоке матери или в кислой среде желудка ребенка. Если альфа-лактальбумин не связывается с олеиновой кислотой, он не способен индуцировать смерть опухолевых клеток.

HAMLET не был обнаружен в молоке животных – похоже, это соединение присуще лишь человеческому молоку.

Когда доктор Сванборг и ее сотрудники соединили HAMLET с лейкемическими клетками в лабораторных условиях, 50% клеток погибли всего за шесть часов. Лабораторные эксперименты показали, что HAMLET убивает шестьдесят разных клеточных линий опухолей; главное, что он, в противоположность химиотерапии, убивает только опухолевые клетки. Химиотерапия убивает все подряд.

Как только стало известно об этом открытии, в кругах, ратующих за грудное вскармливание, началась эйфория, но в научной среде разразилась полемика. Научное сообщество не доверяло маленькой группе университетских сотрудников. Только эмпирическое изучение и множество статей в уважаемых журналах убедили скептически настроенных онкологов и исследователей в том, что это настоящее открытие. Одним из них был вице-президент Американского общества по борьбе против рака (SEC) Джон Стивенс, который, узнав новость, отправился в Швецию.

Стивенс убедился, что Катарина Сванборг и ее сотрудники являются уникальными учеными, преданными работе, и что их открытие грандиозно. Стивенс предложил помощь, с тем чтобы исследования продолжались. Инвестиции в двести миллионов долларов превратили лабораторию Сванборг в единственное вне Соединенных Штатов учреждение с поддержкой SEC (Securities and Exchange Commission – орган надзора и регулирования американского рынка ценных бумаг).

HAMLET показывал невероятное. В опытах с крысами он продемонстрировал способность уничтожать такие агрессивные опухоли, как глиобластома. Его испытали также на ране от папилломы человека, и он оказался очень эффективным.

До 2007 года HAMLET испытывался только в лаборатории, и, хотя результаты были впечатляющие, реакция раковых клеток в лабораторных условиях необязательно соответствует реакции опухолевых клеток человека. Единственный способ узнать, насколько HAMLET эффективен для людей, – это испытать его. В том же 2007 году Анки Моссберг и Бьорн Вуллт провели исследование девяти пациентов с переходно-клеточной карциномой мочевого пузыря. В мочевой пузырь пациентов ввели HAMLET (пять инстилляций в день) за неделю до хирургического вмешательства. Были сделаны эндоскопия мочевого пузыря и биопсия тканей. У шести из девяти пациентов разрушенные опухолевые клетки обнаружены в моче; у восьми размер опухоли сильно сократился; феномен апоптоза выявлен в опухолевой, но не в здоровой окружающей ткани. Это указывает на специфическое воздействие соединения HAMLET на опухолевые клетки.

Есть ли надежда, что HAMLET станет в будущем лекарством для исцеления от рака или из-за дешевизны в этом нет никакой заинтересованности?

Пока нет официальных данных о его эффективности для человека, за исключением этих девяти пациентов с онкологическим заболеванием мочевого пузыря, многие больные

занимаются самолечением с использованием грудного молока. Результаты поразительные.

Американскому физику-теоретику Говарду Коэну в 1999 году диагностировали рак простаты. Получив страшное известие, он решил, зная о работе Катарины Сванборг, попробовать диету на основе грудного молока. После четырех лет самолечения он добился поддержания на нормальном уровне ПСА (простатический специфический антиген) без всякой химиотерапии. Благодаря тому, что его жена была кормящей матерью, в начале лечения он принимал достаточные дозы – бутылочку грудного молока в день. Затем, когда жена перестала кормить, он стал потреблять меньше.

Еще один случай. Это произошло с доктором Донном Бауэром. У него был рак горла, официальная медицина его разочаровала, и он стал лечиться грудным молоком по совету своего коллеги доктора Мейманда, специалиста по питанию и владельца частной клиники в Далласе. Там в качестве добавки пациентам с онкологией давалось грудное молоко из городского банка молока. Донн сказал раку: «Прощай навсегда!»

Использование материнского молока в лечении рака ни в коем случае не анекдот. Есть много пациентов, которые лечатся от рака грудным молоком; мало того, имеются исследования, оценивающие результаты его употребления. В 2009 году вышло исследование, в котором анализировалось влияние потребления материнского молока на качество жизни онкологических больных. Терапия грудным молоком улучшила качество жизни всех больных с точки зрения их физического, психического и душевного состояния. Она помогла им дополнить формальное лечение, и главное, без побочных эффектов. Все пациенты, обнаружив положительный результат, который дает грудное молоко, продолжили его принимать, несмотря на цену, вкус и реакцию официального медицинского сообщества. Многих пациентов вдохновляют результаты такой терапии, хотя ей не доверяют врачи и противятся родственники.

Грудное молоко спасает от иммуннодепрессии, вызываемой химиотерапией, так как оно богато антителами, макрофагами, лимфоцитами, нейтрофилами, бифидобактериями и стволовыми клетками. Молозиво особенно богато стимуляторами иммунной системы. Совсем недавно в молоке найден лейкоз-ингибирующий фактор (ЛИФ), предупреждающий лейкемию. Я уверена, что каждый день будут открывать новые противораковые вещества в этой волшебной жидкости, вырабатываемой матерью с такой любовью к ребенку. Все, что делается с любовью, должно быть чудодейственно. Материнское молоко и есть чудо.

Проблему возможной стандартизации такого лечения рака (за неимением синтеза HAMLET) будет трудно решить из-за недостатка грудного молока в банках. Банки могут остаться без резервов, а преждевременно рожденные дети – без материнского молока, которое им необходимо для выживания и здоровья. Возникнет вопрос приоритетов: кому нужней грудное молоко – беспомощному младенцу или больному раком? У банков мало доноров молока. Думаю, что со временем кормящим матерям за предоставленное молоко будут платить большие деньги, как это делается в Америке.

Через молоко передаются вирусы и бактерии (гепатит, СПИД), поэтому молоко должно быть хорошо проверено и пастеризовано. Годится не любое молоко.

Если вложить деньги в исследования и не зависеть от транснациональных фармацевтических компаний, можно наладить эффективное лечение грудным молоком. Сколько материнского молока должен принимать онкологический больной, чтобы был результат? Надежно ли потребление материнского молока? Надеюсь и жду, что скоро найдутся ответы на эти вопросы.

Сейчас я расскажу о сугубо личном. Когда мне диагностировали рак, я, не останавливаясь, плакала несколько дней, находилась в полном отчаянии и боялась умереть. Потом решила, что хватит, и принялась искать альтернативное химиотерапии лечение. Я вспомнила о времени, когда работала советником группы поддержки кормящих матерей (Мамилактансия) в Гранаде. Я тогда говорила, как полезно грудное молоко, как оно защищает ребенка от рака. Обратилась к журналам и книгам на эту тему и наткнулась на статью о субстанции HAMLET. Узнав, что грудное молоко может разрушить опухоль самым волшебным образом, я подумала, что, если я попробую, ничего дурного не случится. Потом я прочитала об опыте Коэна и Бауэра, и все это меня подстегнуло на решительные действия. В это время многие из моих подруг кормили детей грудью, и я их попросила взять меня в сестры их детей. Все согласились давать мне немного молока, и мы проделывали наш «млечный путь» по Гранаде. Все время, пока шла химиотерапия (шесть месяцев), я ежедневно выпивала 150 мл грудного молока от нескольких кормящих матерей. Полагаю, что это один из самых главных факторов, повлиявших на то, что весь период интенсивного лечения мои защитные механизмы находились в хорошем состоянии. По-видимому, грудное молоко повлияло на столь быстрое исчезновение опухоли.

Я безмерно благодарна всем своим подругам, которые с

таким терпением и любовью отдавали мне свое молоко. Мне повезло даже пить чудесное молозиво (колострум), щедро предоставленное моей кормилицей-подругой.

Никогда не забуду бесконечную любовь этих женщин. По личному опыту знаю, поэтому настаиваю, чтобы по возможности вы пили грудное молоко, конечно, если никто из доноров не имеет никаких инфекционных заболеваний.

Только что извлеченное молоко может, не теряя качеств, стоять семь дней в холодильнике.

Вкус молока очень зависит от того, что ела мать, когда оно было извлечено, возраста ребенка и т.д. Иногда молоко было водянистое, иногда слишком жирное, желтоватое или голубоватое.

Мамочки, кормившие меня своим молоком, я вас люблю!

Кормление грудью охраняет маму от рака

> **ВАЖНО!** Материнское молоко защищает от опухолей не только ребенка, но и его маму. Кормление больше шести месяцев защищает от рака груди, так как лактация предупреждает рак молочной железы.

Ужасающий рост опухолей молочной железы в последние годы тесно связан с коротким периодом кормления. Доктор Кесли провел исследование с целью обнаружить связь между раком груди, продолжительностью лактации и количеством детей. Полученные результаты со всей очевидностью показали, что риск заболевания раком молочной железы снижается на 7% с каждым рождением, к которому прибавляются еще 4,3 % за каждые двенадцать месяцев лактации.

От 17% до 36% всех случаев рака груди было у женщин до 40 лет, которые могли рожать и кормить своим молоком. Рак молочной железы в развитых странах мог бы снизиться больше чем на 50%, если бы женщины не боялись лактации и дольше кормили детей.

Мамы, кормите детей своим молоком как можно дольше!

Пробиотики – бактерии, способные отражать рак

В нашем кишечнике живут миллионы бактерий. В толстой кишке их полмиллиарда на миллиметр! Организм содержит больше бактерий, чем клеток, они составляют два килограмма веса тела и образуют так называемую кишечную флору.

У мышей, живущих в стерильной среде, без бактерий в кишечнике, слабая иммунная система, и они предрасположены ко всем заболеваниям. Дети рождаются без бактерий, но потом от матери, и главным образом через молоко, число бактерий в их организме умножается.

Большинство бактерий, присутствующих в пищеварительном тракте, являются «друзьями». Они облегчают продвижение пищи и ее переваривание, а также укрепляют иммунную систему. В кишечнике пребывает 75% иммунных клеток! Кишечные бактерии влияют на иммунную систему, укрепляя или разрушая ее, в зависимости от того, какие бактерии преобладают, полезные или вредные. Это преобладание, в свою очередь, зависит от нашего питания.

> **ВАЖНО!** Кишечные бактерии лишают силы токсичные субстанции и не дают им поступать в кровь. Они также участвуют в образовании витамина К, фолиевой кислоты, витамина В и некоторых жирных кислот.

Когда вредные бактерии преобладают над полезными, мы предрасположены к болезням: от диареи до язвенных колитов, болезни Крона и рака.

Что разрушает кишечную флору? Лекарства, особенно химиотерапия, антибиотики, стрессы и нездоровое питание.

Какие бактерии полезны?

Самые полезные – бифидобактерии и лактобациллы. Из лактобацилл выделяются lactobacillus acidophilus и lactobacillus bifidus. Эти бактерии называются пробиотиками; они затрудняют рост раковых клеток толстой кишки.

Пробиотики облегчают опорожнение кишечника и предупреждают запоры, благодаря чему токсины, присутствующие в пище, не задерживаются в кишечнике. Бактерии-пробиотики играют главную роль в дезинтоксикации организма.

Какие бактерии нам вредят?

Когда вместо дружеских бактерий превалируют «вражеские» (бактероиды, клостридиум, энтеробактерии), формируется множество токсинов. Эти бактерии производят канцерогенные

вещества, которые, в свою очередь, синтезируются при усвоении животных протеинов. Пища, богатая мясом, молочными продуктами и жирами, способствует росту вредных бактерий и риску раковых заболеваний.

Присутствие в кале bacteroides vulgaris и bacteroides stercoris предрасполагает к раку толстой кишки, тогда как присутствие lactobacillus acidophilus ассоциируется с меньшим риском рака.

Что такое пробиотики?

Пробиотики определяются как живые микроорганизмы, которые, находясь в адекватных количествах, улучшают здоровье.

Век назад Илья Мечников (русский ученый, лауреат Нобелевской премии и профессор Института Пастера в Париже) открыл, что некоторые бактерии, называемые молочнокислыми бактериями, полезны для здоровья и продлевают жизнь. Мечников утверждал, что «кишечное отравление организма» и старение, как результат интоксикации, могут подавляться, если улучшать кишечную флору и использовать полезные микробы, заменяя ими такие вредные, как клостридиум. Мечников пропагандировал простоквашу за содержание лактобактерий, которые он назвал «болгарской палочкой». С этого момента поиски пробиотиков, улучшающих наше здоровье, не прекращаются.

ФУНКЦИИ ПРОБИОТИКОВ

♦ Польза для иммунитета

Пробиотики улучшают деятельность иммунной системы и увеличивают число натуральных киллеров. Они активизируют макрофаги и В-лимфоциты, стимулируют выработку иммунноглобулина А (IgA) как спорадически, так и систематически. Это иммуномодулирующее воздействие переходит в ингибирование опухолей и продлевает жизнь.

♦ Польза неиммунного характера

Помогают усваивать пищу и улучшают ее питательность. Конкурируют с патогенами за питательные вещества. Изменяют pH для создания локальной среды, враждебной для патогенов, поскольку обладают антибактериальным, противовирусным и противогрибковым воздействием. Борются со всеми инфекциями.

♦ Снижают невосприимчивость к лактозе, чем страдают многие люди.

♦ Стимулируют глутатион трансферазу, мощный антиоксидантный энзим, эффективно устраняющий свободные

радикалы.

♦ Ингибируют рост опухолей.

♦ Продуцируют антимутагенные и противораковые вещества, предупреждая атаку канцерогенных субстанций на клетки. Являются детоксификаторами, то есть помогают очищать кишечник от токсинов.

♦ Предупреждают озлокачествление предраковых заболеваний толстой кишки.

♦ Улучшают абсорбцию железа, кальция и магния.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРОБИОТИКОВ
Пробиотики обладают многими терапевтическими свойствами.

♦ Предупреждают мочеполовые заболевания.

♦ Помогают при запорах.

♦ Защищают от диареи; снижают диарею, вызванную антибиотиками и химиотерапией.

♦ Защищают от рака (особенно толстой кишки и мочевого пузыря) и остеопороза.

♦ Полезны для искоренения Хеликобактер пилори, бактерии, связанной с возникновением рака желудка и МАПГ-лимфомы.

Какие продукты являются пробиотиками?

Пробиотики – продукты, которые содержат достаточное количество соответствующих микроорганизмов в кишечной флоре.

К ним относятся: йогурт (лучше козий), кефир, шукрут, экологически чистый яблочный уксус, кимчи, тамари и мисо.

Йогурт считался самым признанным пробиотиком, но, хотя он может содержать до пятисот миллионов бактерий на один грамм, его нельзя считать настоящим пробиотиком, потому что штаммы, используемые для его изготовления, не выдерживают кислотности желудка и желчи и не доходят до толстой кишки. Если бы в йогурт добавлялись устойчивые штаммы, он мог бы стать хорошим источником пробиотиков.

Ежедневное потребление йогурта, обогащенного пробиотиками, не разрешает вредным и потенциально канцерогенным веществам, которые мы поглощаем с пищей, причинять ущерб клеткам слизистой оболочки кишечника, то есть предотвращает мутации клеток.

Кефир – хорошее решение для ежедневного приема пробиотиков. Можно пить кефир, сделанный на молоке, воде или чае (чайный гриб комбуча).

У мышей – носителей опухоли человека – удалось затормозить рост опухолей на 70% при употреблении ими кефира. Эта впечатляющая регрессия опухолей обязана способности пробиотиков кефира стимулировать иммунную систему.

Что такое пребиотики?

Это вещества или продукты, которые не усваиваются верхними отделами кишечника и создают благоприятный физиологический эффект для человека, избирательно стимулируя рост кишечной флоры и деятельность «хороших» бактерий. К ним относятся инулин, фруктоолигосахариды и олигосахариды грудного молока. Они не перевариваются желудочным соком и полностью доходят до толстой кишки.

Существуют продукты, действующие как пребиотики и стимулирующие рост пробиотиков: грудное молоко, чеснок, томат, спаржа, цельные крупы, одуванчик (львиный зуб) и банан.

Что такое симбиотики?

Симбиотики – продукты, содержащие как пребиотики, так и пробиотики (например, бифидобактерии + фруктоолигосахариды) и, таким образом, сочетающие преимущества обоих веществ.

Мы можем есть соевый соус (тамари) с овощами или пить чайный гриб комбуча и есть зеленый салат.

Полезны ли добавки с пробиотиками?

Добавки с пробиотиками хорошего качества могут принести пользу пациентам с онкологией, прежде всего тем, кто проходит курс химиотерапии. Химиотерапия ослабляет кишечную флору и иммунную систему, поэтому пациенты особенно восприимчивы к инфекциям и токсинам, потребляемым с пищей и поступающим с химиотерапией. Поскольку пробиотики защищают клетки от мутаций, в курсе химиотерапии их необходимо дополнительно принимать. Кроме того что химиотерапия мутагенна, она провоцирует изменения в ДНК здоровых клеток и может приводить к образованию новых опухолей. Как многие врачи прописывают пробиотики пациентам, принимающим

антибиотики, так онкологи должны назначать их своим пациентам, проходящим курс такого агрессивного и разрушительного для кишечной флоры лечения. Однако я не знаю ни одного онколога, который так поступает.

> **ВАЖНО!** Пробиотики и пребиотики обладают противораковым эффектом. Их потребление полезно для предупреждения и лечения рака, как уже было показано.

Употребление пробиотиков и пребиотиков

Чтобы пробиотики помогали от рака, следует потреблять их часто и регулярно, так как эти бактерии недолго живут в толстой кишке. Если мы потребляем пробиотики вместе с пребиотками, усиливается их положительное воздействие на толстую кишку.

Когда пациентам с раком толстой кишки дополнительно дают пробиотики, активность опухоли снижается. Так что мы должны привыкнуть к кефиру, шукруту, соевому соусу и мисо. Я бы снизила потребление йогурта из коровьего молока, несмотря на большое содержание в нем «хороших» бактерий, так как мы убедились в том, что молоко не слишком полезно при раке. Лучше пить экологический козий йогурт.

КЕФИР КАК АЛЬТЕРНАТИВА ЙОГУРТУ

Один из способов потреблять пробиотики каждый день – готовить кефир (из молока, воды и чая комбуча) дома. Проще всего и полезней для больных раком делать кефир на воде.

Слово «кефир» происходит от турецкого слова «кейф», что значит «хорошее самочувствие». Кефир очень популярен в России и Восточной Европе. Закваской являются гранулы, похожие на цветную капусту, которые содержат пробиотики. Обычно это lactobacillus acidophilus. В кефире больше живых бактерий, чем в йогурте.

Кефир на воде. Обладает очищающими, мочегонными и тонизирующими свойствами. У него, по сравнению с молочным кефиром, меньше белков и жиров. Чтобы приготовить кефир, нужно обзавестись узелками закваски для воды. Не путайте их с кефирными молочными бактериями, они совсем другие. Итак, возьмите стеклянную посуду и ситечко. Ингредиенты: литр минеральной или отфильтрованной воды, три ложки гранул tibicos, три ложки натурального подсластителя (мед, рисовый сироп и т.п.), кусочек цитруса по вкусу и сухофрукт, тоже по вкусу.

Соедините все ингредиенты в стеклянном сосуде и закройте (я использую фольгу и резиновую прокладку на горлышко банки, чтобы не скапливался газ), взболтайте содержимое, оставьте при комнатной температуре на сорок восемь часов. Процедите через ситечко и пейте. Когда кефир закончится, промойте узелки закваски водой без хлора, и можно снова делать то же самое. Летом узелки кефира значительно увеличиваются, зимой они едва растут.

Рецепт виноградного кефира: 700 мл воды + 300 мл сока черного винограда + три ложки водного кефира.

Гранулы закваски берутся у друзей или заказываются через Интернет. Кефир распространяется среди знакомых.

КИМЧИ

Это корейский рецепт маринованных овощей, очень полезный для здоровья, питательный и богатый пробиотиками. Для домашнего приготовления нужно сначала сделать маринад. Он состоит из кунжутного или оливкового масла, семян кунжута, перца, сладкого перца, кайенского перца, чеснока, сока лимона и экологического рисового или яблочного сока.

Для квашения следует брать только сезонные и, по возможности, экологические овощи. Это брокколи, лук, морковь, капуста и пр. Можно добавить яблоко или апельсин. Овощи смешиваются с маринадом в стеклянной посуде и оставляются в холодильнике на семь дней. Кимчи можно считать готовым и подавать в качестве гарнира. Есть его надо понемногу. В больших количествах он вызывает боли в животе, особенно у людей, не привыкших к маринадам.

Как видите, кимчи насыщен противораковыми веществами и пробиотиками, кроме того, это полноценное питание.

ШУКРУТ

Это квашеная капуста. Блюдо популярно в Германии, и его принято подавать, как подсказала народная мудрость, с рулькой. Немцы любят мясо и всегда сервируют его с шукрутом; таким образом, токсины мяса нейтрализуются пробиотиками квашеной капусты. Можно есть шукрут малыми порциями вместе с салатами.

МИСО И СОЕВЫЙ СОУС

Эти ферментированные продукты принято потреблять в Японии.

Зеленый чаи противодействует раку

Camelia sinensis (вечно зеленый лист) – таково название растения, с которого собирают листья и бутоны чая.

Имеется столько же типов чая, сколько вин; по степени оксидации (окисления) листьев чай подразделяется на виды. Оксидация зависит от времени, проведенного под воздействием тепла.

> **ВАЖНО!** Чай – одно из пятидесяти целебных растений, используемых в традиционной китайской медицине. Применение чая с этой целью существует уже 4700 лет. Чай – напиток, который в Азии занимает второе место после воды. Регулярное потребление зеленого чая японцами объясняет их долголетие и низкий уровень заболеваний раком.

Мы будем говорить в основном о зеленом чае и его целебных свойствах.

Белый чай получают из бутонов; степень окисления минимальна. Очень богат антиоксидантами.

Зеленый чай получают из сухих листьев. Они едва подверглись окислению. Он также богат антиоксидантами.

Черный чай дольше подвергается окислению и, соответственно, содержит меньше антиоксидантов.

Свойства зеленого чая

Содержит множество полифенолов; главными для борьбы против рака являются катехины, которые составляют треть веса листьев чая, а из катехинов наиболее важным является эпигаллокатехин-3-галлат (EGCG).

EGCG – соединение со множеством противораковых свойств:

Антиангиогенное действие. Предупреждает развитие новых сосудов и вместе с этим прогрессию опухоли и возникновение метастазов. В процессе окисления листьев чая эти соединения исчезают; их можно обнаружить лишь в белом и зеленом чае. Японские чаи содержат больше катехинов, чем китайские.

♦ Является антиоксидантом. Антиоксиданты – вещества, которые защищают клетки от вреда, наносимого нестабильными молекулами, известными как свободные радикалы. Свободные радикалы вызывают мутации клеток и рак.

♦ Стимулирует иммунную систему, побуждая выработку натуральных киллеров, которые, как известно, наши помощники в борьбе против рака.

♦ Ингибирует продуцирование NF-kB, или ядерный фактор

каппа-В опухолевых клеток. Этот фактор выделяется опухолевыми клетками, способствует поддержанию воспаления и участвует в росте и экспансии опухолей.

♦ Обладает противовоспалительными свойствами.

♦ Способен провоцировать самоуничтожение опухолевых клеток.

♦ Блокирует урокиназу – важный для роста раковых клеток энзим.

♦ Является превосходным диуретиком. Помогает почкам выводить токсины. Вот почему этот чай особенно полезен при химиотерапии.

♦ Усиливает действие химио– и радиотерапии на раковые клетки.

♦ Зеленый и белый чай защищает от токсического воздействия бензопиренов на клетки. Так что после барбекю не забудьте съесть луковый суп и выпить зеленого чая.

♦ Кроме EGCG, зеленый чай содержит алкалоид теин, способный снизить степень стресса.

Все эти свойства есть только у зеленого чая, у черного они отсутствуют.

Виды чая

Богаче всего ECCC японский зеленый чай, а из его видов самый насыщенный ECCC – чай сенча; за ним идет гиокуро. Проблема теперешнего зеленого чая из Японии – загрязнение земли после ядерной аварии Фукусимы (2011). Нужно подружиться с китайским зеленым чаем.

Заваривание чая

Вода не должна кипеть; чтобы не терялось много кислорода, воду нужно доводить не более чем до 90 °C.

Для того чтобы из чая максимально освободился катехин, надо подождать восемь-десять минут, но никак не больше двух часов, так как за это время противоопухолевые свойства испаряются. Сейчас существуют электрические чайники, позволяющие контролировать температуру воды.

Для заваривания чая лучше брать листья, чем пакетики. Пакетики заполняются остатками (рваными листьями) сбора, кроме того, в них присутствуют отбеливатели, которые могут быть токсичными. Вкус листового чая нельзя сравнить со вкусом

чая из пакетиков. Заваривать следует в керамическом или стеклянном чайнике, который хорошо держит тепло. Потом налить чай в фарфоровую чашку и насладиться его изысканным вкусом.

Чай нужно пить без сахара; если вам не нравится несладкий, подсластите его стевией или агавой.

Если крепкий чай вас чрезмерно возбуждает, пейте чай банча.

Чтобы приготовить комплексный противораковый чай, добавьте в заварочный чайник кусочек кожуры экологически чистого мандарина или лимона и палочку корицы. Это придаст приятный вкус и добавит противораковых веществ, присутствующих в кожуре цитрусовых и корице.

Потребление. Пациентам с онкологическими заболеваниями желательно регулярно выпивать от трех до пяти чашек чая в день. Если вы пьете чай в целях профилактики, можно снизить количество чашек. Важно привыкнуть к его вкусу и заменить кофе чашкой зеленого чая.

> **ВАЖНО!** Рекомендуется пить зеленый чай после еды, так как он мешает абсорбции железа из пищи.

Резюме

> **ВАЖНО!** Зеленый чай эффективен в борьбе против опухолевых клеток при раке толстой кишки, кожи, молочной железы, яичников, легких, простаты, пищевода и желудка. Он полезен для предупреждения и лечения всех видов рака.

При обследовании китайских женщин с раком яичников обнаружилось, что у женщин, пьющих зеленый чай, после курса химиотерапии было меньше рецидивов и лучше состояние здоровья. Рак яичников – основная гинекологическая причина смертности женщин, поэтому противораковый эффект зеленого чая при постоянном его потреблении обнадеживает.

Примечание. Чай снижает свои антиоксидантные свойства, если в него добавляют молоко. Поэтому, как говорится, лучше быть одному, чем в дурной компании.

Красное вино, черныи виноград, ресвератрол и рак

Вино – ферментированный напиток, произведенный из виноградного сока и содержащий этиловый спирт.

Черный виноград и его косточки содержат большое количество полифенолов, содержание которых в процессе ферментации в красном вине увеличивается. Основной полифенол в борьбе против рака – это ресвератрол. Концентрация полифенолов в вине варьируется: если в красном вине их в среднем от 2,5 г/л, то в белом – 0,16-0,30 г/л. Все зависит от сорта винограда, климата, года урожая, переработки, ферментации и т.д. Вина из влажных местностей содержат больше ресвератрола.

Кроме ресвератрола, в вине и винограде имеются и другие соединения: фенольные (кумариновая, цинаминовая, ферулиновая кислоты) и флавоноидные (катехины, кверцетин). Эти вещества обладают противовопухолевыми, антиоксидантными, антимутагенными и антиканцерогенными свойствами, то есть они предупреждают рак и борются с ним.

Ресвератрол – растительный гормон, впервые выделенный в 1940 году из корней veratrum grandiflorum, который встречается также в лозе и защищает ее от грибка и других болезней, вызывающих падение листьев. В девяностых годах начали появляться статьи о способности ресвератрола вызывать апоптоз клеток определенных видов рака, и тогда усилия по исследованию этого феномена удвоились.

Ресвератрол ингибирует рост раковых клеток поджелудочной железы, но эффективность воздействия зависит от дозы и времени приема ресвератрола: чем больше доза и чем больше время действия, тем активнее блокируется рост и уничтожаются опухолевые клетки. Ресвератрол продемонстрировал свойство вызывать самоубийство раковых клеток толстой кишки, легких, простаты, а также глиобластомы (злокачественная опухоль мозга), хронической миелоидной лейкемии и лимфомы.

Он действует на всех трех фазах рака (начало, развитие, прогрессия), блокируя устрашающий NF-kB; обладает противовоспалительным, антипролиферативным (затормаживает развитие), противораковым и антиангиогенным свойствами.

Ресвератрол усиливает действие химиотерапии и радиотерапии, одновременно снижая их побочные эффекты и, что особенно важно, усиливает воздействие цисплатина при раке яичников.

Ресвератрол повышает также противораковый эффект других веществ, в частности куркумина.

Хотя в лабораторных условиях успех ресвератрола впечатляет, в реальной жизни его воздействие на человека менее эффективно. Это объясняется малым потреблением его с пищей. Необходимо принимать огромные дозы, чтобы бороться против

рака. Сегодня изучаются новые методы его применения: наночастицы (крошечные частицы лучше усваиваются); липосомы (пузырьки с мембраной из нескольких слоев, одни из которых – водорастворимые, а другие – жирорастворимые; внутри этих пузырьков находится нужное нам вещество) и приспособление с ресвератролом, которое внедряется под кожу. Этим мы сможем добиться эффективных концентраций вещества в крови. Если вы применяете добавку ресвератрола, предпочтите форму липосомы.

Каково адекватное количество ресвератрола для предупреждения рака?

Ученые в своих исследованиях используют концентрации ресвератрола, превышающие один грамм. Принимая во внимание, что литр вина может содержать максимум двадцать пять миллиграммов ресвератрола, надо было бы выпивать сорок литров в день, чтобы достичь этой цифры! Рак мы, конечно, предупредили бы, но умерли бы значительно раньше.

Вино благотворно влияет на здоровье, но оно не панацея. Мы видим, что проблема заключается в количестве ресвератрола, необходимого для борьбы против рака. Ацетальдегид, присутствующий в алкогольных напитках, недавно был квалифицирован Агентством по исследованию рака и ВОЗ как канцероген; обе организации рекомендуют снизить потребление алкоголя, чтобы сократить уровень онкологических заболеваний. Потребление красного вина за обедом приносит пользу, если оно сопровождается овощами. Если закуска состоит из мясной и жирной пищи, то риск рака только возрастает. Почему вино защищает не всех? Спирт порождает свободные радикалы, которые приводят к мутациям в ДНК и вызывают рак. Вино содержит спирт, хотя и не в таких концентрациях, как другие напитки (водка, ром, джин, ликеры и др.). Когда вино потребляется вместе с растительной пищей, свободные радикалы нейтрализуются, а полифенолы могут выполнять свои защитные функции. Однако если вы потребляете много трансжиров, омега-6 жирных кислот и мяса, то вы не только не нейтрализуете свободные радикалы, но, наоборот, порождаете их еще больше (почти в десять раз больше, чем если бы потребляли пищу, богатую фолатами, присутствующими в овощах), а это ассоциируется с опасностью рака. Женщины, которые потребляют алкоголь и едят мало растительной пищи, увеличивают риск заболеть раком молочной железы, но этот риск снижается, если они потребляют много овощей. В средиземноморской культуре

пища орошается вином, но она очень богата овощами.

> **ВАЖНО!** Экологически чистое красное вино может быть полезным для предупреждения рака и сердечно-сосудистых заболеваний, если раз в день за обедом выпивать рюмку, а еще лучше – использовать его для готовки. Когда мы готовим с вином, спирт улетучивается (при температуре выше 80 ˚С).

Потребление. Комбинация ресвератрол, витамин С и бета-глюканы является мощным противораковым коктейлем, так что, готовя противораковые рецепты, не забудьте включить эти вещества. Как вам понравится блюдо из грибов, сдобренное вином и петрушкой, и ролл из черной водоросли, фаршированный красным перцем и брокколи с рюмкой красного вина? Это – ударное противораковое сочетание; здесь есть бета-глюканы, витамин С и ресвератрол – прекрасное сочетание для ужина и предупреждения рака. Не хватает лишь хорошей компании.

Я пью красное вино только в компании друзей и родных; с тех пор как я соблюдаю вегетарианскую диету, даже после малой дозы вина я пьянею, у меня болит голова и нарушается пищеварение. Головной боли, связанной с вином, можно избежать, если пить вино без сульфитов, поскольку именно эта добавка ответственна за недомогание. Найти экологическое вино без сульфитов трудно, но – «ищите и обрящете».

Однако я считаю, что противораковая диета не нуждается в вине. Кроме всего прочего, вино спутывает мысли и сбивает с пути самопознания и духовности. Предпочитаю черный виноград осенью.

Тем, кто пьет алкоголь, сочувствую и напоминаю, что защитные свойства не замечены ни в пиве, ни в другом алкогольном напитке и, как вы убедились, потребление алкоголя увеличивает риск рака.

Красные зерна граната воюют с раком

Гранат – круглый фрукт с маленькой короной снизу, внутри которого находятся съедобные зерна (семена) красного цвета. Этот фрукт, растущий на дереве punica granatum, родом с Гималайских гор. В медицине аюрведа гранат считается лекарством и используется для уничтожения паразитов, лечения диареи и язв, контроля сахара в крови.

> **ВАЖНО!** Зерна, экстракт из кожуры и сок граната

обладают свойствами предупреждать рак, подавлять разрастание новообразований и вызывать апоптоз (гибель) опухолевых клеток при раке молочной железы, простаты, толстой кишки, легких и др.

В гранате содержится много веществ, способных подавлять раковые клетки, это: флавоноиды, антоцианы, танины (эллаговая кислота, кверцетин, пуникалагин). Один из наиболее активных антиоксидантов фрукта, пуникалагин, считается самым мощным натуральным антиоксидантом. В гранате присутствуют катехины, аналогичные катехинам зеленого чая.

ВАЖНО! Гранат исключительно полезный фрукт. Осенью старайтесь больше есть гранатов и ежедневно пейте сок.

Лабораторные опыты показали, что гранат эффективнее, чем паклитаксел (цитостатик), коммерческое название которого Таксол, применяемый для лечения рака яичников и поджелудочной железы.

Гранат усиливает восприимчивость раковых клеток молочной железы к тамоксифену (препарат, часто применяемый для лечения рака груди).

Гранат снижает влияние токсинов цисплатина (химиотерапевтическое средство, применяемое онкологами при раке яичников) на почки и печень.

Потребление. Подтверждено, что стакан гранатового сока в день способен затормозить 67% рака простаты в прогрессивной стадии.

Цитрусовые делают жизнь рака кислой

В эту группу мы включаем апельсин, мандарин, помело, грейпфрут и лимон.

Цитрусовые содержат витамин С, изобилуют полифенолами (нарингин, гесперидин, криптоксантин, номилин, обакунон и нобелитин) с антиоксидантными (нейтрализуют свободные радикалы) и противовоспалительными свойствами. Их полифенолы способны также вызывать самоубийство опухолевых клеток и ограничивать их распространение, ингибировать синтез канцерогенов в организме и защищать ДНК клеток от атаки

канцерогенными веществами.

Крыс с прогрессирующей карциномой и крайним истощением исследователи лечили нарингином цитрусовых и получили удивительные результаты. После лечения в течение пятидесяти дней у всех крыс уменьшились симптомы и увеличилась продолжительность жизни; двух крыс удалось полностью излечить от рака. Контрольная группа не получала никакого лечения, и все крысы погибли через несколько дней.

Использование цитрусовых показало свою пользу в лечении многих видов рака: яичников, молочных желез, пищевода, желудка, толстой кишки, мозга, почек и т.д.

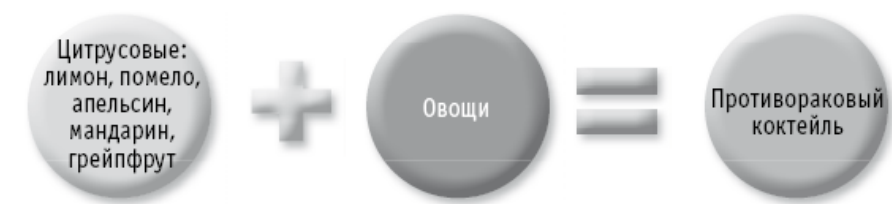
Цитрусовые предупреждают вред, наносимый ДНК химиотерапией, помогая, таким образом, предотвратить возникновение опухолей, вызванных ею.

> **ВАЖНО!** При регулярном употреблении цитрусовых вероятность возникновения рака уменьшается. Следовательно, мы каждый день должны есть цитрусовые, будь то лимон, апельсин, мандарин или помело, или пить сок этих фруктов.

Потребление. Очень хороший освежающий напиток получается из сока лимона, разбавленного отфильтрованной водой, сиропа из агавы и мяты.

Можно использовать и кожуру цитрусовых: в ней сконцентрированы полифенолы. Главное, чтобы фрукты были экологически чистыми, без пестицидов. Можно добавлять цедру лимона или апельсина в салаты.

Сочетание цитрусовых и овощей, не содержащих крахмал, еще больше снижает риск заболеть раком. Как вам понравится брокколи на пару с апельсиновым соусом? Сдабривайте ваши зеленые салаты соком лимона.



Красное яблоко отравляет не только белоснежку, но и рак

Яблоки оказывают противораковое действие, замедляют рост опухолевых клеток и запускают их самоуничтожение. Яблоки отличаются своими антиоксидантными и противоопухолевыми свойствами, а следовательно, их употребление в пищу способствует борьбе против рака.

Они особенно полезны при опухолях молочной железы, поскольку регулируют уровень гормонов. Их противоопухолевое свойство обязано полифенолам: катехинам, проантоцианидинам, хлорогеновой кислоте и флавоноидам типа кверцетина. Яблоки в нашей пище являются одним из основных источников флавоноидов. Наибольшее количество полифенолов находится в кожице, поэтому необходимо есть яблоки вместе с кожицей, если мы хотим максимально использовать их противораковые свойства. Яблоки богаты не только полифенолами, но и клетчаткой.

Красные яблоки (Red Delicious) содержат большое количество противораковых веществ; за этим сортом следуют фуджи, джонаголд и ранет. На уровень полифенолов влияет не столько цвет фрукта, сколько его созревание на дереве, именно это дает яблоку наибольшее содержание полезных веществ, а использование удобрений снижает их количество.

> **ВАЖНО!** Известно, что свежие яблоки и яблочный сок полезны при раке. Желательно добавлять яблоко вместе с кожицей во все овощные соки, это улучшает их вкус и придает больше противораковых качеств. Повторю еще раз, что важно есть яблоко с кожурой. Когда мы чистим фрукт, снижается его антиоксидантная и антипролиферативная активность.

Эффективность употребления яблок прежде всего проявляется при раке толстой кишки, печени, легких и молочной железы.

Исследование, проведенное на Гавайях с курящими, подтвердило гипотезу, что люди, употребляющие пищу, богатую флавоноидами из яблок и лука, на 50% меньше рискуют заболеть раком легких.

Потребление. Одно-два яблока в день сокращают опасность заболеть раком. Печеные яблоки очень хорошо усваиваются, поэтому показаны людям с повреждением слизистой оболочки кишечника, которое часто происходит в процессе химио– и радиотерапии.

Красные ягоды отнимают у рака силы

Сюда мы включаем: клубнику, шелковицу, смородину, черешню, чернику.

Красные ягоды:

♦ обладают мощными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Регулируют количество сахара в крови;

♦ имеют способность ингибировать распространение раковых клеток и вызывать их самоубийство.

Эти ягоды изобилуют полифенолами, в частности эллаговой кислотой, фитохимическим соединением необыкновенно мощного противоракового действия. Эллаговая кислота содержится в основном в клубнике и малине. Эллаговая кислота малины так же эффективна, как антиангиогенные препараты, применяемые в западной медицине.

Крысы, которых кормили малиной, болели раком на 50% меньше, чем животные в контрольной группе.

Черешня не просто вкусный, но и отличный противораковый продукт. Она содержит мощные антиоксиданты и регуляторы уровня сахара в крови. В черешне много глюкуроновой кислоты, нейтрализующей ксеноэстрогены, которые находятся в пище и в окружающей среде. Ксеноэстрогены вызывают возникновение рака молочной железы и простаты.

Черника богата антиоксидантами, способными, мешая созданию новых кровеносных сосудов, подавлять рост рака. Но это не единственное соединение, присутствующее в чернике, которое действует подобным образом, в ней имеется целый комплекс фитохимических веществ, благоприятно влияющих на здоровье. Они сообща блокируют образование метастазов, запуская апоптоз зараженных клеток и работая как противоопухолевые вещества.

Эта ягода содержит ингредиент, очень важный для борьбы против рака: птеростильбен. Птеростильбен, присутствующий и в винограде, действует не только против старения организма, но, кажется, он даже сильнее, чем ресвератрол, препятствует росту опухолевых клеток, по крайней мере при раке толстой кишки.

Птеростильбен и ресвератрол составляют идеальную комбинацию в борьбе против рака. Вам нравятся ягоды, политые красным вином? Смотрите рецепт на www.misrecetasanticancer.com (исп. яз.), приготовьте и наслаждайтесь.

Потребление. В каждый сезон максимально используйте ягоды, даруемые нам природой. Можно их есть и замороженными, содержание в них эллаговой кислоты не уменьшается.

ВАЖНО! Свойство красных ягод подавляется, если есть их с молоком. Типичный десерт – клубника со сливками – ничего не дает нашему здоровью.

Сливы, персики и нектарины ударяют по раку

Это очень вкусные и богатые антиоксидантами фрукты, прежде всего черные сливы. Они богаты полифенолами с противораковым действием и особенно антоцианидинами, которые вызывают саморазрушение раковых клеток и стимулируют иммунную систему.

Кроме этого, косточковые блокируют канцерогенное воздействие, связанное с употреблением в пищу бензопиренов, и помогают организму выводить канцерогенные токсины. Они показали способность блокировать рост опухолевых клеток молочной железы, печени и толстой кишки.

Какао и черныи шоколад огорчают рак

Майя выращивали в Мексике какао уже 2500 лет назад. Какао и его производные – источник концентрированных процианидинов, флавоноидов, катехинов и эпикатехинов.

Эти вещества ограничивают рост опухолевых клеток и подавляют распространение метастазов.

Какао, благодаря присутствию в нем процианидинов, самый антиоксидантный продукт из всех существующих. Эти антиоксиданты содержатся также в красных яблоках и ягодах, луке, красном вине и зеленом чае, хотя и в меньших пропорциях.

Потребление. Черный шоколад – удовольствие для большинства смертных, и никого не огорчает эта сладость. В какао много жиров, и по этой причине потреблять его надо умеренно.

Можно съедать 20 г 85%-го черного шоколада в день без страха растолстеть. Конечно, желательно потреблять чистое обезжиренное какао, в нем больше антиоксидантов, чем в шоколаде.

Мы можем приготовить вкуснейший крем из какао или, еще лучше, фрукты в шоколадной глазури. Как вам? Или, может, брауни из какао? Посмотрите рецепт на www.misreceteasanticancer.com.

Пророщенные зерна полны жизненной силы

Семена проращивать очень легко. Одни проращивают их

в земле, другие – в воде.

Качества пророщенных зерен

Если мы дадим гипотетическую оценку питательности пророщенных семян и зерен, то увидим, что:

♦ у молотого зерна питательная ценность увеличится с десяти до ста;

♦ у того же самого зерна пророщенного, питательная ценность увеличивается со ста до тысячи, даже до десяти тысяч;

♦ пророщенные зерна представляют собой концентрат веществ, генерирующих здоровье: эти вещества жизнь сделала более совершенными, чем лабораторный химический комплекс. Они меньше заражены. Если зерно прорастает, значит, у него достаточно качеств, чтобы сделать это, потому что при определенном уровне дегенерации растения не способны воспроизводиться;

♦ надо иметь в виду, что семена пасленовых (томат, перец, баклажан, картофель и пр.) токсичны, их употреблять нельзя.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ЗЕРНО ПРОРАСТАЕТ?

♦ Комплексные питательные вещества преобразуются в простые, легко усваиваемые нашим организмом.

♦ Прорастание – интенсивная метаболическая деятельность. Происходят химические реакции, в частности синтез энзимов. Химические изменения в зерне, когда оно прорастает, активизируют такую мощную фабрику энзимов, которой в последующем уже никогда не будет. Эта концентрация энзимов воздействует на обмен веществ человека, когда он потребляет пророщенные зерна, и вызывает активацию кровообращения и процессов пищеварения. Энзимные ингибиторы разрушаются и уничтожаются, облегчая переваривание энзимов.

♦ Крахмал зерен преобразуется в простые сахара, и гликемический индекс понижается.

♦ Жиры преобразуются в жирные кислоты.

♦ Количество солей множится.

♦ Количество витаминов растет.

♦ Синтезируется хлорофилл, что дает росткам силу антиоксидантов.

Гидропонное проращивание в стеклянных банках. Нет никакой необходимости проращивать зерна в земле, можно прекрасно это делать в воде. Можно купить специальную посуду, а можно использовать просто стеклянную банку, марлю, резинку

и отфильтрованную воду.

КАК ПРОРАЩИВАТЬ?

1. Положить желаемое количество зерен для проращивания в стеклянную банку и налить в два раза больше воды. Оставить зерна замачиваться на несколько часов (смотрите таблицу времени замачивания).

2. Закрыть банку марлей и затянуть горло банки резинкой. Сливать воду и промывать зерна нужно несколько раз. Наклонить банку на 45°, чтобы зерна не выкатывались. Поставить банку в место, где нет сквозняка и прямого попадания солнечного света.

3. Каждый день смачивать зерна, чтобы они всегда были влажными, но не плавали в воде, иначе они сгниют.

Как только зерна проросли, можно использовать их в салатах или в качестве гарнира. Они очень вкусные и придают приятный вид любому блюду.

Проращивание в земле. Так проращивают семена подсолнуха, пшеницы, ячменя и гречихи. Сначала замочить семена и оставить на двенадцать часов, затем оставить их в банке на два-три дня и только потом положить их в землю и подождать семь-десять дней. Как только появятся ростки, можно потреблять ее такой, как она есть, хотя было бы идеально сделать сок из ростков пшеницы или ячменя.

Тип семян	Время замачивания	Время проращивания в банке
	МАСЛИЧНЫЕ	
Подсолнух, тыква, кунжут	6—8 часов	1 день
Миндаль	24—48 часов	1 день
Фундук	24 часа	Можно использовать после замачивания
Грецкий орех	6—8 часов	Можно использовать после замачивания
Кедровый орех, кешью	2—6 часов	Можно использовать после замачивания
Льняное семя	Минимум 1 час	Можно использовать после замачивания
	ЗЕРНОВЫЕ	
Пшеница, ячмень, овес, просо, киноа, камут	8—10 часов	1—2 дня
Гречиха	30 минут	1—2 дня
Спельта	24 часа	1—2 дня
	БОБОВЫЕ	
Нут, чечевица, бобы, фасоль адзуки	8—12 часов	2—4 дня
Горох	6—8 часов	Можно есть после замачивания
	ПРОЧИЕ	
Люцерна, редька, капуста, брокколи	6—8 часов	4—6 дней

Совместное действие продуктов (синергия)

Каждый день в продуктах открывают новые вещества, способные бороться против рака. И каждый раз фармацевтическая промышленность использует это для создания и коммерциализации добавок с повышенными дозами противораковых веществ. Но противораковое свойство одного вещества находится в зависимости от влияния других. Продукты

питания взаимодействуют между собой, поэтому они всегда полезнее добавок. Противораковая пища обычно содержит много веществ, помогающих бороться с заболеванием, различные продукты объединяются и образуют эффективную комбинацию веществ. Сейчас синергия микроэлементов тщательно изучается для оптимизации всех преимуществ правильного питания.

> **ВАЖНО!** Теперь, когда вы знаете, какие продукты предупреждают рак, вы сумеете составить ежедневное меню, которое поможет исключить слово «рак» из вашей жизни.

Очень часто, к сожалению, рак диагностируется на поздней стадии, уже при появлении метастазов, и в этот момент западная медицина, основанная на хирургии, химио– и радиотерапии, уже малоэффективна. На этом этапе рака химиотерапия может продлить жизнь на пять лет лишь в 2,1% случаев. Кроме того, этот метод имеет побочные эффекты, токсичен для здоровых клеток, поскольку провоцирует мутации ДНК, поражает такие важные органы, как печень и почки, и «нагружает» иммунную систему. Лечение химией очень дорогое, так как оно базируется на изысканиях новых препаратов, устраняющих рак, но действующих менее агрессивно. Питание – основа борьбы против этой болезни, оно дешевле, не имеет побочных эффектов и доставляет удовольствие. Питание, насыщенное овощами и фруктами, доказало свою способность предупреждать рак и ограничивать его прогрессирование.

Стимулирую вас к перемене питания. Мне помогло – надеюсь, поможет и вам.

Рекомендации по питанию и неканцерогенному образу жизни

♦ Водоросли. Нори, вакаме (готовить суп мисо), комбу (смешивать с вареной чечевицей, рисом и пр.), дулсе, морские спагетти. Содержат фукоксантин – ингибитор роста раковых клеток; фукоидан, который сдерживает развитие опухолевых клеток. Намного богаче кальцием, чем коровье молоко.

♦ Грибы. Шампиньоны богаты лентинаном и бета-глюканами. Укрепляют иммунную систему для борьбы против рака.

♦ Лесные ягоды. Черника, шелковица, малина, земляника, черешня. Богаты эллаговой кислотой. Содержат антиангиогенные вещества и препятствуют развитию метастазов.

♦ Гранат. Мощный антиоксидант. Содержит пуникалагин.

♦ Цитрусовые. Апельсин, мандарин, лимон, помело, грейпфрут. Содержат противоопухолевые флавоноиды. Богаты витамином С, который является антиоксидантом.

♦ Льняное семя. Свежемолотые семена богаты омега-3 жирными кислотами. Являются противоопухолевыми. Имеют в своем составе лигнаны – барьер от рака молочной железы. Можно добавлять в йогурт, суп и т.д. Съедать две столовые ложки в день.

♦ Куркума. Мощный противоопухолевый продукт (благодаря содержанию куркумина). Для лучшего усвоения смешивайте ее с оливковым маслом и черным перцем. Потреблять чайную ложку в день.

♦ Имбирь. Производит эффект, аналогичный куркуме. Желательно потреблять в свежем виде.

♦ Ароматические травы. Тимьян, орегано, базилик, розмарин, мята, тмин, анис, гвоздика и корица. Блокируют рост раковых клеток.

♦ Зонтичные. Сельдерей, петрушка, тмин, морковь, пастернак. Мощные противовоспалительные и антиангиогенные средства.

♦ Пробиотики. Грудное молоко, кефир, шукрут. Укрепляют иммунную систему, оказывают противораковое действие, поддерживают кишечную флору.

♦ Крестоцветные. Брокколи, капуста, цветная капуста, ломбардская капуста, брюссельская капуста. Богаты глюкозинолатами, являющимися мощными противораковыми молекулами. Блокируют ангиогенез и провоцируют самоуничтожение опухолевых клеток.

♦ Чеснок и лук. Чеснок и лук (лучше красный) включают

серосодержащие соединения, помогающие в борьбе против рака. Красный лук богат кверцетином, который снижает побочные эффекты, вызванные карбоплатином.

♦ Зеленый чай. Богат эпигаллокатехина-3-галлатом (EGCG), который подавляет рост сосудов со стороны опухолевых клеток, препятствуя развитию метастазов. Оптимально выпивать три чашки в день зеленого японского чая, лучше сорта сенча. Добавить кожуру мандарина.

♦ Красное вино и черный виноград. Богаты ресвератролом. Стаканчик за обедом, не более.

♦ Маслины и оливковое масло. Содержат антиоксиданты. Нельзя злоупотреблять, так как они содержат много калорий. Лучше всего употреблять оливковое масло экстра первого холодного отжима.

♦ Грецкие орехи, миндаль, фундук, семечки подсолнуха, тыквы и кунжута. Источник витаминов В и Е, магния, марганца, селена и цинка. Грецкие орехи богаты омега-3 жирными кислотами. Даже малое количество обеспечивает организм антиоксидантами.

♦ Черный шоколад (85% какао). Содержит антиоксиданты, проантоцианидины и полифенолы, которые затормаживают рост раковых клеток и блокируют ангиогенез. Оптимально потреблять 20 г в день.

♦ Витамин В. Приобретается под воздействием солнца. Находитесь на солнце двадцать минут как минимум. Этот витамин содержится также в добавках, а в пищевых продуктах его мало.

♦ Красное яблоко. Содержит хлорогенную и эллаговую кислоты, предотвращающие возникновение рака. Красное яблоко богато кверцетином.

♦ Чечевица, нут, фасоль, горох. Богаты клетчаткой и ингибиторами протеаз. Способствуют борьбе против рака.

♦ Слива, персик и нектарин. Содержат противораковые вещества.

♦ Томат. Богат ликопином, если готовится в виде соуса с оливковым маслом.

♦ Спаржа. Содержит витамины С, Е, B_p B_2, B_6, клетчатку и цинк. Антиоксидант.

♦ Листовая зелень. Богата витамином С, минералами, антиоксидантами, хлорофиллом.

Бывайте на солнце ежедневно

Рекомендуется бывать на солнце каждый день двадцать

минут ранним утром (лучше всего в промежутке с восьми до десяти утра) или ближе к закату. Избегайте кремов, перегруженных химическими соединениями и продуктами переработки нефти. Старайтесь не подставлять себя солнцу с двенадцати до четырех часов дня. Закрывайтесь от прямых солнечных лучей (футболка, очки, шляпа и пр.).

Кунжутное масло, масло жожоба и масло карите защищают кожу от солнца. Питание, богатое антиоксидантами, защищает от свободных радикалов, образуемых под действием солнца.

Делайте физические упражнения и отдыхайте

Физические упражнения следует делать регулярно, соответственно возрасту и физическому состоянию: ходьба, плавание, танцы, йога, пилатес и т.д.

Отдыхайте семь-восемь часов в день. Последний прием пищи за день желательно употребить за три часа до сна, а после, если вы испытываете сильный голод, можно выпить травяного чая или съесть фрукт.

Чего следует избегать, если у вас рак

♦ Потребления алкоголя, табака и сладких газированных напитков.

♦ Солений, копченостей и жареной пищи.

♦ Переработанных продуктов и искусственных консервантов.

♦ Излишнего потребления красного мяса, колбас и переработанного мяса. Лучше изъять его из диеты.

♦ Сахара (раковые клетки с жадностью его поедают) и сладкой пищи. Подслащивайте стевией, сиропом из агавы или кокосовым сахаром.

♦ Белой пшеничной муки и рафинированных продуктов. Избегайте белого хлеба и промышленной выпечки. Выбирайте муку из цельного зерна и цельные продукты.

♦ Частого потребления молочных продуктов и кофе. Предпочитайте растительные напитки, например овсяное или миндальное молочко.

Выбирайте фрукты и овощи по сезону

ВАЖНО! Мы должны есть только сезонные фрукты и овощи. В сезон сбора фрукты и овощи вкуснее, выше качеством, дешевле и питательней.

До того как я изменила режим питания, я не имела ни малейшего представления о том, когда наступает сезон такого-то фрукта или овоща, полагая, что кабачки и томаты созревают круглый год. Сегодня можно купить фрукт или овощ в любое время года благодаря парникам и импорту.

СЕЗОН ФРУКТОВ

Название	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Сен	Окт	Нояб	Дек
Абрикос												
Черника												
Вишня												
Черешня												
Слива												
Малина												
Клубника												
Гранат												
Киви												
Лимон												
Мандарин												
Яблоко												
Персик												
Дыня												

Апельсин												
Нектарин												
Мушмула												
Груша												
Банан												
Арбуз												
Виноград												

СЕЗОН ОВОЩЕЙ

Название	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Сен	Окт	Нояб	Дек
Мангольд												
Авокадо												
Чеснок												
Артишок												
Сельдерей												
Баклажан												
Кресс-салат												
Капуста												
Кабачок												
Тыква												
Лук												
Шам-пиньоны и другие грибы												
Брюс-сельская капуста												

Цветная капуста												
Спаржа												
Шпинат												
Горох												
Мягкие бобы												
Зеленая фасоль												
Салат												
Репа												
Карто-фель												
Огурец												
Перец												
Порей												
Редис												
Свекла												
Томат												
Морковь												

Пища уже не та, что раньше. Экологические продукты – вещь условная

Продукты из супермаркета не имеют ничего общего с теми, что ели наши предки. Супермаркет напоминает подиум, на котором красуются огромные красные помидоры, блестящие яблоки, отражающие твое лицо, яйца одинакового цвета и размера. Когда мы приходим домой и надкусываем красный помидор, то с горечью убеждаемся, что он безвкусный. Производители увлекаются выращиванием крупных, привлекательных и ярких продуктов, но не уделяют внимания их питательным свойствам, и их становится все меньше. Размер томатов увеличивается невероятным образом, и таким же образом снижается содержание в них витаминов.

Содержание витамина С снизилось на 45% в шпинате, на 49% – в кукурузе и на 45% – в свекле. Капуста содержит на 38% меньше витамина С, на 40% – калия и на 80% – магния.

Куда делись витамины? Они пропадают.

Например, вот что происходит с томатами в процессе хранения. В сельском хозяйстве томаты собирают с поля зелеными и оставляют в холодильных камерах, где они теряют до 10% витамина С в день. Потом они несколько дней лежат в магазине, ежедневно теряя еще 35% витамина С. Если из этих томатов делать гаспачо, то есть протереть их, поставить на два часа в холодильник, то количество витамина С станет равно нулю.

Содержание питательных элементов в продукте растительного происхождения зависит от применяемых пестицидов, удобрений, состава почвы, севооборота, спелости и сорта продукта. Сорта нынешних томатов не имеют ничего общего с теми, что культивировались, скажем, пятьдесят лет назад.

ВАЖНО! Овощи собирают, когда они еще не созрели и не набрали питательный потенциал.

При заморозке продуктов количество питательных веществ резко падает. Количество витамина С, например, уменьшается до 30%.

Во время варки продуктов теряются многие витамины, в первую очередь витамин С. Чем выше температура и время варки, тем больше теряется этого витамина. При резке овощей питательные вещества

пропадают из-за окисления. Если овощи протирать, тереть или резать, нужно съедать их тотчас.

С каждым годом используется все большее количество пестицидов и удобрений; выращиваются сорта овощей все более крупных размеров и все более скороспелых. Это дает высокий коэффициент производительности сельского хозяйства, но заражает почву, поэтому мы получаем все более презентабельные продукты, но все более низкого качества.

Традиционные и дикие сорта растут медленно, зато содержат намного больше питательных элементов, чем коммерческие, и они лучшего качества. Не говоря уже о вкусе. Когда мы едим экологически выращенный продукт, мы ощущаем его приятный вкус и наполняем организм питательными веществами.

Население Европы и Соединенных Штатов испытывает дефицит витамина D, цинка, железа, марганца. Многие наши проблемы со здоровьем связаны с нехваткой питательных веществ, но мы этого не сознаем. Например, кровоточащие десны указывают на дефицит витамина С; сухость глаз означает недостаток витамина А, трещины на губах – витамина В, растяжки – цинка, перхоть – омега-3, мышечные судороги – магния и т.д.

Снизилось качество не только овощей. Мясо, рыба, молочные продукты тоже потеряли качество, мало того, в них присутствует канцерогенный потенциал. Когда скотина паслась и ходила куда ей вздумается, содержание омега-3 жиров в яйцах, молоке и мясе было высоким. При сегодняшнем животноводстве скотина потребляет корм, богатый омега-6 жирными кислотами, и живет в тесноте. Мы знаем, что необходимо потреблять и омега-6, и омега-3 в пропорции 1:1, однако продуктов, в которых соблюдается такая пропорция, мало. В молоке и мясе диких животных и животных, живущих в экологически чистой среде, это идеальное соотношение соблюдается, а в крупных животноводческих фермах пропорция составляет 20:1.

С другой стороны, рыба является отличным источником омега-3 жирных кислот, но когда ее разводят в факториях и дают корм, содержание омега-3 минимальное, а омега-6 – очень высокое.

Каково же решение?

Для одних решение заключается в генетической модификации продуктов, чтобы получить, например, пшеницу без глютена или вино, богатое ресвератролом. Посредством генной инженерии можно изменить содержание питательных веществ в тех или иных продуктах, но разве это выход? Не лучше ли

вернуться в прошлое и выращивать семена в соответствии с ритмом природы?

Генно-модифицированные продукты (ГМО) – живые организмы, созданные искусственно посредством манипуляции с генами. Это осуществляется, как говорят защитники подобной манипуляции, для того, чтобы добиться больших и более устойчивых к сорнякам урожаев. Манипуляция с генами позволяет варьировать содержание питательных веществ во многих продуктах. Еще не совсем известны результаты потребления генно-модифицированных продуктов, но, похоже, увеличение количества аллергиков, астматиков и людей с непереносимостью антибиотиков связано с такими продуктами.

> **ВАЖНО!** Мы действуем против природы, не соблюдаем биоритмов, а потом удивляемся, что с каждым днем в мире все больше болезней. Мы живем в больном обществе, единственное, что нас интересует, – получать больше денег с наименьшими усилиями, и о негативных последствиях для здоровья мы даже не задумываемся.

Безопасны ли трансгенные продукты?

В настоящее время в мире ведутся дебаты относительно процесса испытания надежности и регулирования производства генно-модифицированных продуктов.

Недавние исследования показали, что нельзя гарантировать безопасность этих продуктов. В любом случае к ним надо относиться с настороженностью и исключить из сельского хозяйства и питания. Имеется множество работ, утверждающих, что ГМО безопасны для человека, но надо принять во внимание, что подобные работы финансируются компаниями по биотехнологии, ответственными за коммерциализацию этих продуктов.

> **ВАЖНО!** Я считаю, что надо действовать осмотрительно и избегать трансгенных продуктов, пока не прояснится их абсолютная безвредность для нашего организма. Всегда ищите на этикетке «Без ГМО».

Экологические продукты вместо выращенных привычными способами

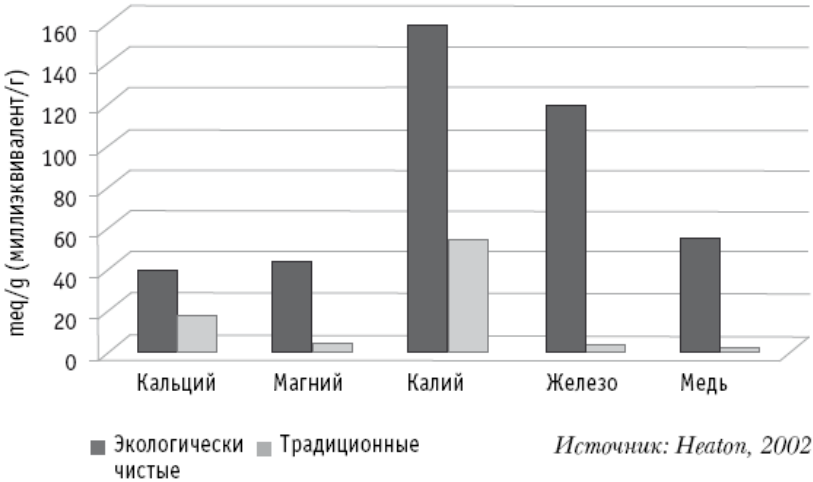
Научные исследования сообщают, что питательность

экологических продуктов намного выше питательности общедоступных. Высокое биологическое качество экологических продуктов было доказано различными биологическими испытаниями. Самое первое было проделано в Новой Зеландии в сороковых годах, там проанализировали результат экологического питания школьников в течение двух лет. По истечении этого срока сотрудники убедились, что состояние зубов у этих детей стало намного лучше, зубы прочнее; число простудных и гриппозных заболеваний значительно снизилось; выздоровление проходило легче и быстрее, общее здоровье улучшилось.

В середине семидесятых годов доктор Вернер Шуфан после двенадцатилетнего исследования экологически чистых продуктов доказал, что они превосходят традиционные по содержанию протеинов, витаминов и сахаров (на 18, 28 и 19% соответственно); железа, калия, кальция и фосфора (на 17, 18, 10 и 13% соответственно). Было также выявлено, что экологически чистые продукты ограничивают поступление в организм нежелательных компонентов, так как в них присутствует меньше нитратов, свободных аминокислот и натрия (на 93, 42 и 12% соответственно).

Ученые Великобритании, проведя в 1992 году исследования на эту тему, пришли к выводу, что повышение содержания витаминов и минералов при потреблении экопродуктов может сократить заболевания раком на 20%; кардиологические заболевания – на 25%; артриты – на 50% и алкоголизм – на 33%. Эта работа тоже подтвердила превосходство экологически чистых овощей по содержанию минералов: по сравнению с традиционными, в экологически чистых продуктах их больше в десять, а в некоторых – и в пятьдесят раз.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ПИТАТЕЛЬНОСТИ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ И ТРАДИЦИОННЫХ ПРОДУКТОВ



Источник: Heaton, 2002

Доктор биологических наук Карл Воезе опубликовал в Германии результат ста пятидесяти исследований, в которых сравнивал качество экологически чистых и традиционных продуктов.

> **ВАЖНО!** Исследования показали, что экопродукты отличаются от традиционных меньшим содержанием нитратов и пестицидов, большим содержанием сухого вещества и витамина С. На основе анализа шестидесяти характеристик продуктов ученый К. Воезе заключил, что традиционные продукты в 56% случаев уступают экологически чистым. Последние содержат больше питательных веществ и положительно влияют на здоровье как животных, так и человека.

В 2003 году в Испании были опубликованы результаты изучения цитрусовых региона Валенсии. Результаты показали: высокий процент витамина С отмечался в мякоти и эфирном масле именно экологически чистых апельсинов. Двухгодичное исследование Quality Low Input Food (QLIF), проведенное при финансировании Европейского Союза, подтвердило (2007 год) значительное превосходство в качестве экологически чистых продуктов. Стало известно, в частности, что экологически чистые продукты по сравнению с традиционными могут иметь от 20% до 90% больше антиоксидантов – веществ, обладающих противораковыми свойствами. Результаты были опубликованы в книге Health Benefits of Organic Food: Effect of the Environment, где говорится о преимуществах экологически чистых продуктов и влиянии некоторых питательных веществ, в них содержащихся, на

предупреждение хронических заболеваний. Книга раскрывает очевидную разницу между продуктами, полученными в результате интенсивного земледелия и животноводства, и экологически чистыми продуктами. Один из выводов исследования: экологически чистые продукты обладают большей безопасностью и лучшим качеством, они меньше заражены химическими ядами и вредными бактериями. Примером служит сальмонелла: возможность заразиться этой бактерией из культур, выращиваемых в интенсивном сельском хозяйстве, в три раза больше.

Больше подвержены заражению	Подвержены заражению в меньшей ступени
Сельдерей, перец, картофель, кудрявая капуста, шпинат, яблоки, черника, клубника, черешня, виноград и персики.	Лук, баклажаны, капуста, спаржа, горох, авокадо, ананас, киви, манго, банан, помело, апельсин, дыня, арбуз.

Как готовить противораковые продукты?

Мы знаем, какие продукты должны включить в наше питание, какие исключить. А сейчас посмотрим, как их готовить: способ приготовления продуктов имеет очень большое значение. У нас может быть совершенно здоровый продукт, например вкусные овощи, но мы их готовим на решетке, сжигаем и превращаем противораковый продукт в токсичный для организма.

Когда мы нагреваем продукты, они изменяют свои качества.

1. Меняется вкус, консистенция, запах и цвет. Яйцо, например, из жидкого становится твердым; мясо из красного превращается в коричневатое; цветная капуста начинает источать неприятный запах и так далее.

2. Разрушается большая часть витаминов и минералов.

3. Денатурируются протеины, жиры и углеводы, становясь менее полезными. Нагревание разрушает часть незаменимых аминокислот. Во время готовки трансформируются молекулы продуктов, возникают миллионы различных комбинаций «сахара-белки», называемых молекулами Майларда; некоторые из них могут быть токсичными и повышать риск болезни Альцгеймера или стать мутагенными и даже канцерогенными. Разогревая продукты, мы меняем их молекулярную структуру, что сказывается на нашем организме.

4. Снижается количество нерастворимой клетчатки. Нерастворимая клетчатка отвечает за регулирование кишечного транзита и выведение канцерогенных веществ.

5. Разрушаются энзимы, которые облегчают переваривание продуктов.

6. Снижается питательность продуктов, тепло способствует синтезу таких канцерогенных субстанций, как гетероциклические амины, бензопирены и акрималид.

7. Продуцируются канцерогены, которые стимулируют развитие рака.

8. Повышается гликемический индекс, что способствует развитию рака. Высокий индекс гликемии связан с увеличением случаев рака молочной железы, легких и толстой кишки.

9. Происходит реакция миграции лейкоцитов в пищеварительном аппарате, то есть воспалительная и иммунная реакция, блокирующая иммунную систему. В этом случае иммунные клетки воспринимают готовую пищу как токсины и стараются усвоить продукт вместо того, чтобы распознавать и уничтожать канцерогенные клетки. Подобной реакции не происходит, когда мы усваиваем сырые продукты такими, как их

создала природа. Поэтому и по другим, ранее изложенным причинам больные раком должны отдавать предпочтение сырым продуктам.

В Соединенных Штатах проводились опыты, подтвердившие связь между потреблением больших количеств белой рыбы, приготовленной при высоких температурах (жареной, на гриле, тушеной), и ростом случаев заболевания раком простаты. Однако, когда рыба готовилась при низкой температуре, никакого роста заболеваемости не наблюдалось. Это исследование заставляет думать, что может существовать продукт сам по себе неканцерогенный, а лишь после приготовления он превращается в таковой.

Пищеварительный аппарат задуман для переваривания продуктов, согретых солнцем, и никак иначе. Искусственное нагревание продукта, вызывает изменения в его структуре, и организму трудно узнать и переварить его.

Больше всего негативное влияние готовки сказывается на продуктах животного происхождения. Есть множество научных работ, подтверждающих, что продукты, богатые животными белками, под влиянием высоких температур имеют тенденцию провоцировать рак, в частности рак простаты, толстой кишки, почек, легких и желудка. При более низких температурах (на пару или тушение) риск рака снижается; дело в том, что именно высокие температуры приводят к синтезу канцерогенных субстанций – гетероциклических аминов.

Противораковые способы потребления пищевых продуктов

1. Сыроедение

ВАЖНО! Потребление сырых продуктов – самая здоровая и питательная форма их усвоения. Когда мы нагреваем пищу до температуры выше 45 ˚С, начинают разрушаться энзимы, облегчающие усвоение, и витамины, восприимчивые к теплу, такие как витамины С и В; минералы из органических переходят в неорганические и становятся менее усваиваемыми; белки денатурируются и тоже плохо усваиваются.

Для максимального использования питательных веществ не нужно тратить время на приготовление горячей пищи, потребляйте продукты такими, какими их нам предлагает

природа.

Если мы варим продукты, например брюссельскую или белокочанную капусту, содержание в ней антиоксидантов сокращается на 50%.

Сырые продукты богаты энзимами, многие из которых необходимы для активизации противораковых веществ. В крестоцветных присутствует мирозиназа – энзим, превращающий глюкозинолаты в изотиоцианаты, настоящие антиканцерогены. Итак, когда нагреваются крестоцветные, продуцирование изотиоцианатов значительно снижается. В одном из исследований сравнили содержание изотиоцианатов в моче после потребления сырой капусты брокколи и сделанной на пару. В брокколи на пару, которая готовилась в течение пятнадцати минут, свою активность утратила мирозиназа. Выделение изотиоцианатов с суточной мочой у тех, кто ел брокколи на пару, составило 20,6 микромолей, а тех, кто ел брокколи в сыром виде, – 68,1 микромолей. Чеснок содержит аллиин, каковой благодаря энзиму аллиназе превращается в противораковый аллицин. Этот энзим активизируется, когда чеснок разминают или нарезают, и теряет свою активность при нагревании в микроволновой печи в течение шестидесяти секунд. У крыс, зараженных канцерогеном 7,12-диметилантраценом и получавших потом сырой чеснок, на 64% снизилось количество мутирующих клеток; крысы, которые получали натертый чеснок, побывавший шестьдесят секунд в микроволновой печи или сорок пять секунд в духовке, такого результата не показали. Когда натертому чесноку, прежде чем поместить его в микроволновую печь, дали постоять десять минут, он сохранил часть энзимной активности аллицина.

Вегетарианское сыроедение исключает молочные продукты, мясо, рыбу и яйца. Это питание вызывает в процессе пищеварения наименьший стресс, генерирует в организме меньше токсинов и дает ему больше питательных веществ. У иммунной системы остается больше времени для выполнения своей первейшей функции – обнаруживать опухолевые клетки и удалять их из организма. Кроме того, происходит контроль гликемического индекса, что совершенно необходимо для борьбы против рака. И еще: вегетарианское сыроедение предупреждает появление кандидоза полости рта, часто вызванного химиотерапией.

Такое питание имеет малое количество насыщенных жиров, а это сокращает риск рака. Оно обеспечивает нам поступление пищевых волокон, что улучшает регулярный кишечный транзит (прощай, запор!), снижение цифр холестерина и случаев рака.

ВАЖНО! Вегетарианское сыроедение улучшает пищеварение, помогает сбросить вес, избавляет от токсинов и поднимает настроение. Ожирение связано с опасностью заболеть раком и ухудшает уровень выживаемости у онкологических больных. Это не пустые слова: 20% больных раком в момент диагностирования страдали излишним весом.

Потребление сырых фруктов и овощей ассоциируется со снижением риска рака и увеличением выживаемости после заболевания.

Потребление растительной пищи и фруктов, как известно, уменьшает опасность онкологического заболевания; при сравнении результатов потребления сырых и приготовленных продуктов выигрывают сырые. Регулярное включение в питание сырых продуктов продемонстрировало низкие показатели онкологических заболеваний по сравнению с потреблением тех же продуктов в вареном виде, особенно в случаях рака пищеварительного аппарата (желудка, толстой кишки и пищевода) и молочной железы. Что касается рака пищевода, то обильное потребление сырых продуктов может снизить возникновение рака на 70%.

Сырые продукты полезны как профилактическое средство не только от рака, но и от других болезней.

В Великобритании проводилось наблюдение за одиннадцатью тысячами человек в течение шестнадцати лет; в результате было выявлено, что у людей, которые ели много салатов и сырых продуктов, случаев смертности от рака и других болезней меньше, чем у тех, кто такой привычки не приобрел.

Так что можете на время отложить книгу, чтобы съесть салат, выпить стакан сока или насладиться вкусом фрукта, созревшего на солнце. Увеличивая потребление сырых фруктов и овощей, мы противостоим раку.

Сырые продукты наполнены энергией и жизненной силой. Они содержат в себе свет и тепло солнца. Когда мы их едим, мы ощущаем вкус и аромат, который пропадает при варке или тушении.

Прежде чем съесть фрукт, мы его нюхаем, рассматриваем цвет и форму. Наши ощущения обостряются, и начинает выделяться желудочный сок, облегчая усвоение пищи.

Природа сделала свои плоды совершенными. Она не создавала ни пиццы, ни жареной картошки.

Человек, заболевший раком, должен как можно больше использовать то, что для его выздоровления предлагает природа:

витамины, минералы и другие питательные вещества. Давайте сделаем приоритетными в нашем питании сырые продукты!

> **ВАЖНО!** Сырые продукты полезны также, чтобы избавиться от пагубной и канцерогенной привычки к курению. Для человека, потребляющего сырую пищу, алкоголь и никотин теряют свои аддитивные свойства.

Бывают ситуации, при которых трудно следовать сыроедению: зимой, например, когда организм требует горячей пищи; во время химиотерапии и радиотерапии слизистая кишечника раздражена и не принимает сырой пищи. Но при любой возможности мы должны включать в наше питание как можно больше сырых продуктов, это полезно как для профилактики рака, так и для выживания тех, кто его пережил.

> **ВАЖНО!** Один из способов легче перенести сырую пищу – выпить перед этим немного теплого овощного бульона, он подготовит кишечник к приему вкусного салата.

Существуют продукты, которые неизбежно нужно готовить. К ним относятся: картофель, бобовые (чечевица, нут, фасоль, горох, соя), яичный белок. Они включают в себя вещество антитрипсин, враждующее с действием энзима – трипсина, необходимого для усвоения протеинов.

Подвергая указанные продукты варке, мы разрушаем антитрипсин, и протеины начинают лучше усваиваться. Значит, варка этих продуктов благотворна, иначе их невозможно переварить.

2. Продукты, приготовленные на пару

Готовка на пару относится к наиболее здоровым способам приготовления пищи, так как продукты в этом случае сохраняют почти все свои питательные качества, не теряя ни цвета, ни вкуса.

При таком способе используется водяной пар. Мы складываем продукты на решетку (приспособленную для этого) или в пароварку, находящуюся внутри посуды с водой. Кипящая вода не должна касаться продуктов.

Приготовленная на пару пища не теряет минеральных солей, а потеря витаминов намного меньше, чем в продуктах, сваренных традиционным методом, поскольку не происходит их растворение.

Готовя на пару, мы отказываемся от использования жиров или масел, что увеличивает питательную ценность и улучшает атмосферу на кухне, так как не выделяются вредные испарения.

Конечно, сырая пища более сочная. Но если вы проходите курс химиотерапии и/или радиотерапии, слизистая кишечника и желудка раздражена, вам лучше принимать пищу, приготовленную на пару.

Это способ быстрый и удобный, достаточно обзавестись пароваркой.

Время приготовления зависит от величины продуктов.

Для приготовления пищи на пару можно использовать:

♦ Пароварку. Имеются удобные и практичные электрические пароварки для приготовления одновременно нескольких блюд. Для этого продукты складываются каждый на определенный уровень. Не забывайте, что сначала кладутся продукты, требующие большего времени для приготовления, тогда все приготовится одновременно.

♦ Обычную кастрюлю с сеткой или приспособлением для готовки на пару.

♦ Бамбуковую корзинку. Это традиционный азиатский метод. Используя данный способ, помните, что корзину следует правильно помещать в кастрюлю. Если корзинка мала, она будет мокнуть, если велика, может загореться. Пар будет выходить сбоку, и продукты не проварятся. Чтобы бамбук находился в хорошем состоянии, не мойте его мылом и водой, а протирайте влажной салфеткой и оставляйте просушиться.

СПОСОБЫ ГОТОВКИ НА ПАРУ

♦ Идеально – нарезать овощи на куски одинаковой величины (степень готовки будет равномерной) и довести до «хруста», то есть ни в коем случае не разваривать. Для приготовления овощей требуется всего восемь-десять минут.

♦ Рыба на пару получается очень вкусной, только нужно помнить, что готовить ее следует целой (кефаль или форель) или крупными кусками (тунец, семга, мерлуза). Если вы готовите рыбу в маленьких кусках, она может пересохнуть. Продукты должны быть очень свежие. Пар не смешивает и не меняет вкуса, как это случается при обычной готовке. Если вы хотите получить по-настоящему вкусное блюдо, оно должно пахнуть свежестью.

♦ Когда вы готовите мелкие продукты типа риса или киноа, сделайте так, чтобы зерна не проскальзывали через решетку, подложите под них марлю из хлопка или специальную бумагу.

♦ Так как продукты поглощают водяной пар, можно положить в воду специи, ароматические травы или даже размятый чеснок.

Это придаст продуктам желаемый вкус и аромат. При готовке риса больше всего подходит лавровый лист и чеснок.

3. Варка в кипящей воде

Обычно для варки берут большое количество воды и кипятят (при 100 ˚С), в итоге получается продукт, изменивший консистенцию, качество и количество питательных веществ, которые частично переходят в бульон, то есть в воду.

При традиционной варке потери питательности весьма значительны. Приблизительно 35% углеводов, водорастворимых витаминов (А и С прежде всего) и минеральных солей переходят в воду. Потери питательности меньше, когда продукты поглощают воду, в которой варятся, чем когда они теряют собственную воду. Выходит, что продукты с малым содержанием воды (бобовые и зерновые) скорее подходят для такого типа приготовления, поскольку они меньше теряют питательных веществ, чем продукты, насыщенные водой, – овощи и мясо.

Картофель обыкновенный, сладкий картофель и тыква будут содержать больше питательных веществ и иметь низкий гликемический индекс, если их готовить с кожурой. Многие полезные вещества картофеля находятся в кожуре, но осторожно: он должен быть выращен в экологических условиях, в противном случае кожуру есть нельзя.

Традиционный картофель либо радиоактивный, либо опыленный каким-нибудь ядом, чтобы избежать «мешающих ростков». Мешающих кому-то, а мне они показывают, что картофель полон жизни и продолжает развиваться.

> **ВАЖНО!** Существуют токсичные продукты, которые при варке увеличивают свою токсичность. Речь идет о животных жирах и молоке. Поэтому молоко лучше согревать в водяной бане.

Имеются исключения: продукт, проявляющий противораковые свойства именно при нагревании. Это томат. Томат высвобождает ликопин – фитонутриент, который раскрывает свои противораковые свойства при температуре, превышающей 100 ˚С.

Кипение снижает в продуктах количество пестицидов. Можно сделать нагревание здоровым методом готовки продуктов, но нужно соблюдать некоторые правила.

Способы минимизировать потери питательных веществ при варке продуктов:

♦ Рекомендуется не доводить температуру до 100 °С, то есть не доводить воду до кипения. У газовой или керамической плиты надо наблюдать за водой; если закипит, тут же прекратить кипение, плеснув холодной воды.

♦ Варить продукты большими кусками, предварительно тщательно вымыв целый продукт. Когда мы разрезаем продукт, увеличивается поверхность, контактирующая с водой и, следовательно, увеличивается потеря питательных веществ. Можно сварить овощ целиком, а потом нарезать или натереть.

♦ Не следует оставлять овощи в воде надолго. Исключение составляют бобовые. После замачивания они лучше усваиваются и из них удаляются потенциально токсические вещества – лектины.

♦ Использовать очень свежие продукты, минимизируя потери витаминов в холодильнике.

♦ Овощи нужно класть в уже кипящую воду, так они меньше окисляются и меньше теряют витаминов и минералов.

♦ Как только овощи положены в кастрюлю, надо накрыть их. Таким образом мы сбережем энергию, внесем вклад в экологическую устойчивость планеты и оградим витамины от окисления.

♦ Стараться избегать длительного кипения. Чем больше время варки, тем больше потери питательных веществ. Варите только до «хруста».

♦ Можно прибегнуть к ошпариванию, то есть опустить овощи в кипящую воду на очень короткое время: всего на несколько минут. Овощи станут мягче и почти не утратят питательности.

♦ Тушить овощи на малом огне под воздействием пара. Пар идет как от жидкости (бульон или вода), так и из самого продукта. Посуда, в которой тушатся продукты, должна быть плотно закрыта, чтобы не выходил пар. Тушение может длиться от тридцати до девяноста минут, в зависимости от продукта. Готовка продукта в собственном соку позволяет полностью сохранить минералы – при условии, что вы будете потреблять и бульон.

♦ Съедать продукты сразу после готовки, чтобы избежать их ферментации.

♦ И последнее: брать для готовки совсем немного воды. Лишнюю воду использовать для другого бульона.

Неправильные и потенциально канцерогенные методы приготовления продуктов

1. Готовить в скороварке

В скороварке продукты могут нагреваться до 140 ˚С, а как мы уже сказали, при температуре выше 100˚С большинство витаминов и минералов разлагаются, но генерируются токсичные вещества.

2. Запекать при высокой температуре

При запекании продуктов температура достигает 200˚С, и образуются такие токсины, как гетероциклические амины.

> **ВАЖНО!** Никогда не запекайте продукты в алюминиевой фольге, так как под действием высокой температуры происходит окисление, выделяются токсичные соли, которые переходят непосредственно в продукты.

Надо отказаться от традиционных способов, или, если уж так необходимо что-то запечь, используйте бумагу для выпечки.

3. Жарить

> **ВАЖНО!** На предприятиях общественного питания растительное масло используется несколько раз, и каждый раз количество канцерогенных веществ последовательно умножается. Будьте осторожны с барами, которые вас обдают запахом горячего масла прямо при входе.

Когда мы жарим продукты, они сильно нагреваются и выделяют токсичные вещества. Температура на сковородке может превышать 300˚С. Если используется растительное масло, сливочное масло или маргарин, образуются вещества с канцерогенным потенциалом, которые называются акролеины. Акролеины связаны с опасностью заболеть раком легких и поджелудочной железы. Когда масло нагревается до высоких температур, кроме акролеинов, формируются следующие канцерогенные соединения: акриламид, присутствующий в больших количествах в продуктах, богатых углеводами, в частности в жареном картофеле; гетероциклические амины, содержащиеся в жареном мясе; альдегиды, образующиеся в

кипящем масле. Количество этих токсичных соединений возрастает, если применяется уже использованное масло или увеличивается время жарки.

При жарке продукты не только выделяют токсичные вещества, но и меняются сами. Измененные в продуктах жиры и протеины плохо перевариваются и усваиваются организмом.

Мы должны избегать жареной пищи. Потребление один раз в неделю жареной картошки, курицы, рыбы в панировке или других продуктов, купающихся в масле, ассоциируется с раком простаты. У мужчин, потребляющих жареные продукты раз в неделю, опасность рака простаты возрастает на 30-37%, по сравнению с теми, кто ест их раз в месяц.

Потребление жареных продуктов связывается также с заболеваниями раком молочной железы, легких, поджелудочной железы и пищевода.

4. Шашлык или мясо на решетке

> **ВАЖНО!** Бензопирены и гетероциклические амины генерируются не только в шашлыках, но и в жареных орехах, обжаренном кофе, тостах, пицце, хлебе из дровяной печи и пр. Когда вы видите обугленные остатки продуктов, лучше выбросить их. Отдайте предпочтение сырым орехам и хлебу на пару.

Когда мы делаем шашлык или мясо на решетке и видим, как оно обжарилось и потемнело, что так ценится некоторыми любителями, мы, к сожалению, сталкиваемся с мощным канцерогеном – бензопиреном, полициклическим ароматическим углеводородом. Помимо бензопирена, генерируются и другие вещества с канцерогенным потенциалом – гетероциклические амины. Когда мы едим обугленное мясо вместе с этими двумя токсинами, почки должны сильно напрягаться, чтобы избавиться от них. Нет ничего удивительного в том, что потребление мяса, приготовленного при высокой температуре, ассоциируется с повышением риска получить рак простаты и почек.

5. Готовка в микроволновой печи

Микроволновая печь создает электромагнитные волны, которые вызывают сильную вибрацию молекул, которые, сталкиваясь между собой, создают тепло. Создаваемое тепло не

однородно, что мы можем наблюдать, готовя продукты в этом устройстве. Обычно поверхность уже сгорает, внутри все холодное. Микроволновая печь изменяет молекулы продуктов и нагружает их электромагнитной радиацией, а это не очень естественно, не так ли? Когда мы готовим в микроволновой печи, количество и качество витаминов и фитонутриентов, присутствующих в продуктах, значительно снижается по сравнению с менее агрессивными способами приготовления пищи.

В Испании была проведена исследовательская работа с целью сравнить количество витамина С и глюкозинолатов, присутствующих в капусте брокколи, до и после ее готовки различными способами. После готовки брокколи в микроволной печи количество витамина С снизилось на 40%, а количество глюкозинолатов – на 74%. После готовки на пару их количество почти не изменилось.

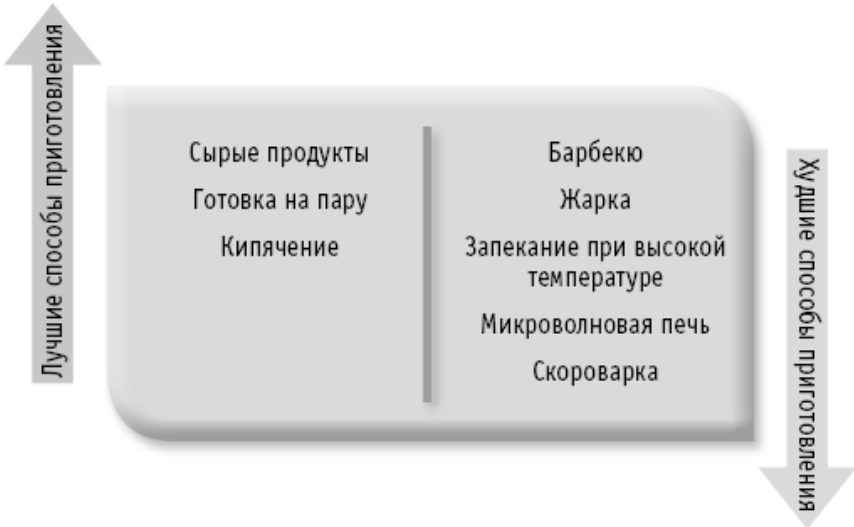
> **ВАЖНО!** Если мы все же используем микроволновую печь, то должны соблюдать осторожность и не нагревать в ней ничего в пластике. При нагревании продуктов в пластиковой посуде освобождается мощный канцероген – бисфенол А, который проникает в продукты, а потом поступает в кровь.

6. Копчение

Следует ограничить, а еще лучше исключить потребление копченостей. На поверхности копченых продуктов аккумулируются потенциальные канцерогены, содержащиеся в дыме. При копчении продукт помещается в дым благородных сортов дерева, антисептическое действие которых увеличивает срок годности продукта и придает ему своеобразный вкус. Дым от дерева это – CO_2, сопровождаемый различными продуктами горения. Эти, как правило вредные, вещества проникают в пищевые продукты.

Среди вредных веществ встречаются полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), содержащие мощный канцерогенный потенциал. В копчености добавляют также ароматизаторы, абсолютно не полезные для здоровья.

Потребление копченостей у нас очень распространено: мясо, колбасы, сыры, рыба, пиво, чай, снеки и т.д.



Эпидемиологические исследования связывают рак желудка и пищевода с потреблением копченостей. Случаев возникновения опухолей в этих органах больше в странах, где выше уровень потребления копченостей.

Так или иначе, наиболее токсичные полициклические ароматические углеводороды содержатся не в копченостях, а в табачном дыме и воздухе, которым мы дышим.

Как уменьшить негативное воздействие перечисленных способов готовки?

♦ Ограничить использование скороварки. Никогда не готовьте в ней овощи, можно лишь зерновые и бобовые.

♦ Готовить при температуре ниже 180˚С.

♦ Не жарьте ни на сливочном масле, ни на маргарине. Применяйте только оливковое масло экстра холодного отжима или кокосовое; старайтесь жарить на малом огне. Не жарьте на уже использованном масле. Не давайте маслу дымить, когда разогреваете сковородку. Подсолнечное масло генерирует больше токсинов, чем оливковое, поэтому выбирайте последнее.

♦ Не употребляйте в пищу шашлык и продукты, приготовленные на решетке. Если вас приглашают на шашлык (барбекю), чтобы не умереть с голода, возьмите с собой закуски, которые могут вызывать зависть хозяев. Лучше овощной паштет, хумус, гарнир из красной капусты и хлеб с отрубями, чем куски канцерогенного мяса бедного поросенка, умерщвленного

бездушным способом.

♦ Большое число рецептов ныне забытой средиземноморской кухни основано на софрито (легкое поджаривание). Этот способ только чуть изменяет свойства продуктов, если проявлять осторожность. Всегда использовалось малое количество оливкового масла, продукты обжаривали при низкой температуре и в течение минимального времени. Нельзя давать продуктам ни обжариваться до румяной корочки, ни тем более подгорать. В софрито можно добавлять лишь немного воды, и пища не подгорает, а размягчается, так как вода мешает маслу сильно нагреваться.

В чем готовить противораковые продукты?

Для приготовления пищи очень важна посуда. Мы часто не обращаем внимания, насколько кухонная посуда влияет на качество приготовленной пищи. Не отдавая себе отчета, мы можем отравить продукты тяжелыми металлами или синтетикой. Можно купить противораковые, экологически чистые продукты, а дома положить их в тефлоновую сковородку или в печь СВЧ на пластиковый поднос.

Рассмотрим, какая посуда наиболее рекомендуемая, а какая вредна для здоровья.

Рекомендуемая посуда

Стекло. Стекло подходит для готовки. Оно выдерживает высокие температуры, так сделано для запекания. Стекло делается из песка, извести и соды. Оно инертно и не имеет пор.

В некоторые сорта стекол для изменения свойства добавляются тяжелые металлы, например при изготовлении тонкого стекла в смесь добавляют свинец, хотя производитель не всегда это афиширует.

Нержавеющая сталь. Посуда из нержавеющей стали делается из сплава железа и углерода, куда добавляется хром и никель. Обычная нержавеющая сталь содержит 10% никеля и 18% хрома. Она устойчива и почти не выделяет этих металлов в пищу, лишь в малых количествах выделяются никель и кадмий. Когда защитный слой нержавеющей стали попорчен какой-нибудь кислотой, это вызывает окисление железа и его выделение в пищу. То же может случиться с никелем. У многих людей никель вызывает аллергию, они избегают его в бижутерии, но ежедневно потребляют его в быту.

При наличии на стали царапин увеличивается риск выделения металлов, поэтому для помешивания пищи советуем пользоваться деревянной ложкой. Нержавеющую сталь можно применять без особых проблем, однако идеальной для посуды является хирургическая сталь (Т-304): она менее пористая и отсутствует риск выделения тяжелых металлов. Эта сталь содержит титан, устойчивый к температурам и окислению. Хирургическая сталь позволяет готовить почти без воды и масла; пища практически не прилипает к стенкам и сохраняет питательную ценность.

Титан. Это инертный и неокисляющийся металл, обладающий высокой прочностью. Он не вызывает аллергии и

поэтому используется в хирургии для протезов и имплантатов (не путайте с отторжением – это не аллергия, а иммунологическая реакция). Выбирайте посуду с титановым покрытием. Нет кастрюль из 100%-го титана, да они были бы слишком дорогие.

Существуют кухонные наборы с антипригарным покрытием на основе титана, рассчитанные на высокую термостойкость, что гарантирует прочность, длительный срок использования и отсутствие высвобождения тяжелых металлов.

Японская сталь – сплав, не содержащий хрома и никеля. Идеальна для ножей, впрочем, со временем окисляется.

Глина. Глиняная посуда по своему качеству адекватна для готовки, но проблема состоит в том, что перед продажей такую посуду часто покрывают глазурью с суриком, который является продуктом окиси свинца. Ищите неглазурованную глиняную посуду.

Керамика. Устойчива к коррозии, при использовании не меняет ни вкуса, ни запаха пищи. Единственная проблема керамической посуды – может содержать свинец, который высвобождается с появлением на керамике трещин. Не выдерживает высоких температур, поэтому не следует такую посуду использовать для запекания продуктов. Керамическая посуда является хорошей альтернативой посуде из нержавеющей стали.

Рекомендуем керамические ножи. При пользовании ножами из нержавеющей стали происходит переход ионов вредных металлов в место среза продукта. Керамические изделия, прежде всего японские, избавлены от подобного дефекта.

Фарфор. Фарфор вполне приемлем для готовки, но надо быть осторожным, когда стирается поверхность посуды: внутри может содержаться свинец.

Дерево. Дерево – самый рекомендуемый материал для перемешивания пищи и резки продуктов. Но, внимание! Это должно быть настоящее дерево.

Бамбук. Бамбук очень подходит для изготовления досок для нарезания продуктов и корзинок для приготовления на пару.

Силикон. Это синтетический полимер силикатов, получаемый из кремнезема песка. Силикон стабилен и инертен, не реагирует на контакт с пищевыми продуктами, устойчив к низким (замораживание) и высоким (печь) температурам. Выдерживает температуру от -60˚С до +260˚С. Силикон бывает различного качества, эластичности, срока службы и, соответственно, цены. Некоторые красители, применяемые в силиконе, могут перейти на продукт. Силикон высшего качества – «платиновый силикон», обладает высокой стойкостью, длительным сроком службы и

повышенной эластичностью. Он не передает продуктам токсинов. Выбирайте надежную марку.

Опасная посуда

Алюминий. Для готовки нельзя использовать алюминиевые емкости. Напоминаю, что совершенно нежелательно запекать продукт в фольге.

В Китае проводились любопытные исследования: сравнивался результат лечения целебными травами пациентов, страдающих раком желудка, в зависимости от посуды, в которой эти травы готовились. Оказалось, что лечение травами, приготовленными в алюминиевой посуде, дало худшие результаты. Лучший эффект дали целебные травы, которые настаивались в посуде из стекла и из глины.

> **ВАЖНО!** При нагревании пищи в алюминиевой посуде алюминий окисляется и образует соли, вредные для здоровья.

Тефлоновые сковородки. На рынке присутствует большое разнообразие сковородок с антипригарным тефлоновым покрытием.

Токсичностью тефлон обязан перфтороктановой кислоте (ПФОК). Подвергаясь высоким температурам, тефлон разлагается и выделяет токсичные газы и мелкие частицы. Он ведет себя как эндокринный разрушитель. Это четко проявляется со временем, особенно если мыть сковородки абразивными порошками. Освобожденные химические вещества токсичны для человека и смертельны даже в незначительных дозах для домашних птиц. У крыс ПФОК вызывает рак печени, поджелудочной железы и яичек; дисфункцию эндокринной системы, иммунной системы и проблемы с воспроизводством. По этой причине я настоятельно рекомендую не использовать тефлоновые сковородки.

> **ВАЖНО!** Необходимо отказаться от всех сковородок с поцарапанным тефлоновым покрытием и заменить их другими, без тефлона и ПФОК, то есть керамическими или титановыми.

В любом случае желательно не жарить, а применять более здоровые способы приготовления пищи.

Кстати, ПФОК встречается также в тканях Gore-Tex R.

Пластик. Пластик – исключительно токсичный материал, в своем большинстве пластики не биоразлагаемы. Они содержат

субстанции, действующие как эндокринные разрушители, примером служит бисфенол А, который поражает гормональную систему и провоцирует развитие гормонозависимых опухолей.

Фталаты – химические вещества, используемые с целью сделать пластики гибкими и прочными. Фталаты ассоциируются с растущей опасностью рака тестикул, яичников и молочной железы.

Никогда не используйте пластиковую посуду для нагревания продуктов, поскольку при нагревании высвобождается большое количество эндокринных разрушителей.

> **ВАЖНО!** Единственный приемлемый на кухне пластик, по мнению ВОЗ, это полипропилен. Ищите на изделиях из пластика символ PP.
>
> Самые вредные пластики – PVC (ПВХ), V (винил), PS (ПС, полистирол), PC (ПК). ПК, или поликарбонат, присутствует во многих видах кухонной посуды. Смотрите на этикетки!
>
> Это так легко заучить: PP (ПП) – да, PC (ПК) – нет!

Чугун. Это посуда наших бабушек. Чугун не самый хороший проводник тепла (поэтому готовка в чугунной посуде требует больших энергетических затрат); он тяжелый, что хорошо, если вам нужна дополнительная мышечная нагрузка.

С чугуном (сплав железа с углеродом) надо принимать и другие меры предосторожности – избегать окисления.

Что касается включения железа в питание, то это тема спорная, нет согласия относительно усвоения такого железа в физиологическом смысле.

Главное, выбирая посуду из чугуна, будьте уверены, что производитель гарантирует отсутствие в нем свинца.

Медь. Медь, как и алюминий, превосходный проводник тепла, оба металла составляют часть многослойного днища кастрюль, но они не должны соприкасаться с пищей.

> **ВАЖНО!** Медную посуду можно использовать лишь в качестве украшения, но никогда и ничего в ней не готовить.

Стекло	Тефлон
Титан	Пластики. Особенно избегать ПВХ, ПК и ПС
Глина без глазури	Медь
Дерево	Алюминий
Бамбук	Чугун
Фарфор	
Керамика	
Силикон 100% платина	
Нержавеющая сталь	

ВАЖНО! Когда готовить противораковую пищу? Мы должны готовить такую пищу непосредственно перед ее потреблением и готовить ровно столько, сколько собираемся съесть. Пищу нельзя разогревать, а если уж приходится, то лучше это делать на водяной бане.

Существует ли идеальное противораковое питание?

Не думаю, что существует идеальное питание, которое излечивает все болезни. Все диеты, объявляющие себя противораковыми, имеют свои «за» и «против». Одни вам будут говорить, что для лечения рака надо следовать макробиотической диете; другие скажут, что излечивает вегетарианское сыроедение; третьи посоветуют противораковое питание по Герсону, Кузьминой и т.д. Если бы существовала одна идеальная диета, не было бы столько альтернативных. Не так ли? Общее для всех этих противораковых диет то, что все они вегетарианские или наполовину вегетарианские.

> **ВАЖНО!** Каждый должен выбрать питание по вкусу, наполняющее жизненной силой и энергией. Есть люди, желающие быть всеядными, но следовать сбалансированному питанию. Есть те, кто предпочитает умеренное вегетарианство, включающее яйца и молочные продукты. Есть и строгие вегетарианцы. Главное – исключить из пищи канцерогенные продукты и включить противораковые.

Я советую вам изменить питание. Мне это послужило на пользу – надеюсь, так будет и с вами.

Предлагаю «почти идеальную» противораковую диету.

♦ Вегетарианское (или рыбно-вегетарианское) питание на базе экологических сезонных продуктов, приготовленных дома, с предпочтением сырой (живой) пищи или сделанной на пару.

♦ Диета, богатая натуральными фруктами и овощами. С семенами и ростками.

♦ Кроме правильного питания, мы должны правильно себя вести: позитивно, энергично и с благодарностью земле и пище.

Без натуги, шаг за шагом мы можем прийти к здоровой, питательной пище и помочь организму предупредить рак или излечиться.

Противораковое питание имеет несколько целей.

♦ Первая: стимулировать иммунную систему, в частности исключив сахар. Сахар является прямым кандидатом в кормильцы бактерий, грибков, диабета и рака. Не забывайте, что проба PET (ПЭТ) позволяет определить также зоны организма с гипергликемией.

♦ Вторая: избавиться от опухолевых клеток.

♦ Третья: создать противораковую среду.

♦ Четвертая: очистить организм от токсинов.

Следуя здоровой и сбалансированной диете, мы продолжаем атаковать раковые клетки.

Окинавская диета

Больше всего похоже на идеальную противораковую диету питание жителей японского острова Окинава. Его обитатели – долгожители и самые здоровые и радостные люди. Посмотрим, что это за диета и образ жизни.

1. Бедна свободными радикалами и калориями. Свободные радикалы в основном генерируются посредством метаболизации пищи в энергию. Лишняя пища и калории порождают излишек свободных радикалов, которые наносят вред ДНК клеток. Этот вред накапливается в клетках, вызывая их старение и заболевание.

Обитатели острова проповедуют культурную практику хара хачи бу, что означает «есть не досыта». Мы не должны наедаться, надо оставаться чуть голодным; наш желудок должен наполняться на 80%. В Европе мы привыкли есть до отвала, пока не «лопнем», – иными словами, набиваем желудок на 150%.

2. Богата фитохимическими веществами. Жители Окинавы отличаются тем, что у них невероятно низкий показатель гормонозависимых опухолей (молочной железы, яичников, простаты и толстой кишки).

По сравнению с Соединенными Штатами они на 80% меньше болеют раком груди и простаты, на 50% меньше раком яичников и толстой кишки. Откуда такая разница?

Диета Окинавы базируется на низкокалорийной пище, на потреблении овощей, фруктов, здоровых жиров (омега-3, мононенасыщенных), клетчатки, флавоноидов и каротинов. У них нет ожирения, а физическая активность находится на высоком уровне.

3. Наполовину вегетарианская и свободная от токсинов. Они едят много голубой рыбы, иногда мясо; питание базируется на продуктах с низким индексом гликемии; не едят молочных продуктов. Потребления табака и алкоголя не существует.

4. Здоровый образ жизни. Их образ жизни свободен от стрессов, они духовны, медитация – обычная практика.

Все эти характеристики, присущие жителям Окинавы, ведут к низким показателям рака и других заболеваний.

1. Меньше гормонозависимого рака.

КОЛИЧЕСТВО СМЕРТЕЙ ОТ ЭТОГО ВИДА РАКА НА 100 000 ЖИТЕЛЕЙ

Место	Надежда на жизнь	Рак груди	Рак яичников	Рак простаты	Рак толстой кишки
Окинава	81,2	6	3	7	8
Япония	79,9	11	3	8	16
Гонконг	79,1	11	3	4	11
Швеция	79,0	34	10	52	19
Италия	78,3	37	4	23	17
Греция	78,1	29	3	20	13
США	76,8	33	7	28	19

2. Меньше сердечно-сосудистых заболеваний. Окинавцы посредством своей диеты на 80% сокращают риски инфарктов и тромбоэмболии. Их артерии здоровы, как у подростков, даже в возрасте 100 лет! Меньше остеопороза и переломов шейки бедра. Они выполняют много упражнений на свежем воздухе, поэтому у них высокое содержание витамина D. Жители острова следуют диете, насыщенной кальцием неживотного происхождения; молочных продуктов они не едят. Все это способствует тому, что показатель остеопороза и костных переломов у них наполовину ниже, чем у американцев. Любопытно, они не употребляют молочных продуктов, а остеопороза у них почти нет! Расстанемся с мифом, что молоко предупреждает остеопороз.

3. Меньше деменции и болезни Альцгеймера. Деменция и болезнь Альцгеймера незнакомы обитателям острова, где у девяностолетних стариков ментальные способности в полном порядке.

4. Идеальный вес. Жители Окинавы не страдают от лишнего веса и ожирения. Они – благодаря диете, богатой растительной пищей с низким ГИ и бедной насыщенными жирами и трансжирами, – поддерживают идеальный вес. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле: вес/рост($м^2$). Нормальным ИМТ считается 18-25. Лишний вес – это индекс 25-30, а индекс больше 30 уже считается ожирением. Так вот у окинавцев ИМТ составляет 18-22, а у американцев ИМТ равен 26-27.

5. Менопауза без приливов. Женщины Окинавы проходят менопаузу естественным образом, раньше и без осложнений (таких, как приливы, перелом тазобедренного сустава, заболевания сердца), в отличие от американок и европеек. Определяющими факторами являются диета, отказ от табака и физические упражнения в виде танца, мягких боевых искусств, ходьбы и работы в саду. Женщины потребляют много натуральных эстрогенов, прежде всего из сои. Они получают их также и из других фитоэстрогенов – лигнанов, производных льняного и кунжутного семени. Все растения, особенно бобовые, лук и брокколи, содержат эти натуральные эстрогены, хотя и в меньших количествах, чем соя и лен.

Средиземноморская диета

Средиземноморская диета – режим питания, который веками поддерживается в регионах, омываемых Средиземным морем это: Испания, юг Франции, юг Италии и Греция. В 2010 году эта диета была признана нематериальным Культурным Наследием Человечества.

Средиземноморская диета формировалась в течение долгого времени. На нее оказали влияние народы, населявшие эту территорию: иберы, кельты, греки, римляне, варвары и арабы. Греки и римляне заложили основу питания («средиземноморское триединство»: хлеб, оливковое масло и вино, всегда присутствующие в нашей культуре), которое теперь известно как средиземноморская диета.

Эта диета оказалась идеальной для профилактики рака, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. До семидесятых годов средиземноморская диета составляла часть культуры нашего питания, но, к сожалению, она с установлением американской модели уходит в прошлое.

Питаясь по средиземноморской диете, можно на 12%-24% снизить риск рака.

В Европе проводятся работы по анализу питания европейцев EPIC. Исследования EPIC (Европейское проспективное исследование рака и питания) начались в девяностых годах с целью изучения связи между диетой, состоянием питания, образом жизни и окружающей средой, с одной стороны, и случаев различного вида раковых заболеваний – с другой. Исследование имело двойную цель: углубить научные знания в области влияния питания на рак и применить эти знания на практике – иначе говоря, продвинуть диету и пропагандировать здоровый образ жизни. В изысканиях приняли участие двадцать три центра из

десяти европейских стран (Великобритания, Германия, Голландия, Греция, Дания, Испания, Италия, Норвегия, Швеция, Франция). Проект координируется Международным Агентством по исследованию рака (МАИР) и Королевским колледжем Лондона. В него включены пятьсот тысяч человек.

Исследование EPIC показало, что у жителей, которые следуют средиземноморской диете, меньше случаев рака, особенно молочной железы, яичников, простаты, толстой кишки и желудка. Средиземноморская диета на 17% снижает риск умереть от рака для мужчин и на 12% для женщин. Подсчитано, что можно на 25% уменьшить количество заболеваний раком толстой кишки, на 15% – рака молочной железы и на 10% – рака простаты, яичников, эндометрия и поджелудочной железы.

Из каких продуктов состоит средиземноморская диета?

В диету в качестве основного жира для готовки входит оливковое масло. Оливковое масло богато витамином Е, бета-каротином и мононенасыщенными жирными кислотами, которые обладают кардиозащитными свойствами. Этот продукт является сокровищем средиземноморской диеты: в течение веков он входит в гастрономические привычки региона, придавая блюдам своеобразный аромат.

Средиземноморская кухня включает продукты растительного происхождения: фрукты, овощи, бобовые, орехи. Овощи, травы и фрукты составляют основной источник витаминов, минералов, клетчатки и воды. Благодаря высокому содержанию антиоксидантов и волокон они, среди прочего, также вносят свою лепту и в предупреждение некоторых сердечно-сосудистых заболеваний и видов рака.

Хлеб и изделия из зерновых (пасты, рис и цельные зерновые) тоже присутствуют в этой диете. Ежедневное потребление пасты (макаронных изделий), риса и зерновых необходимо из-за их состава, насыщенного углеводами. Но эти продукты должны быть цельными на 100%. Цельные продукты дают нам больше клетчатки, минералов и витаминов, чем рафинированные, и помогают контролировать уровень сахара в крови.

Продукты, составляющие средиземноморскую диету, подвергаются небольшой переработке. В основном используются свежие и сезонные овощи и фрукты. Важно потреблять именно сезонные продукты, так как они дарят нам свою максимальную питательность, аромат и вкус.

Красное и переработанное мясо потребляется в малых

количествах. Излишнее количество жиров не полезно для здоровья. Поэтому рекомендуется есть мяса немного, причем только постного и только с овощными или крупяными блюдами.

Рыбы присутствует в рационе много, а яиц употребляется мало. Минимум раз-два в неделю желательно есть преимущественно мелкую голубую рыбу, она содержит омега-3 жирные кислоты, которые защищают от рака и сердечнососудистых заболеваний. Наиболее рекомендуемая рыба: килька, сардины, ставрида, скумбрия. Но не жареная! Лучше приготовить ее на пару.

Блюда, приготовленные с овощами, бобовыми и зерновыми, преобладают в средиземноморской кухне. Сочетание этих трех продуктов дает протеины высокого качества, а также достаточное количество клетчатки, витаминов и минералов.

Сухофрукты должны присутствовать в диете; оптимально их употребление утром или в полдник. Можно съедать их такими, как есть, а можно делать соки или коктейли; покупные соки содержат слишком много сахара.

Сладости и пирожные употребляются крайне редко, по случаю. Рафинированный сахар желательно заменять сырцом из тростника или коричневым, а еще лучше – стевией или сиропом из агавы. Если вы хотите сладкого, приготовьте его дома из цельной муки, оливкового масла и сиропа из агавы.

> **ВАЖНО!** Вода – главное питье в средиземноморской диете. Вино следует принимать умеренно и во время еды. Вино в рационе является традиционным напитком; если его пить в меру, оно может благотворно влиять на здоровье.

Но не только питанию обязан низкий уровень рака в средиземноморском регионе, а еще солнечному климату, физической нагрузке на свежем воздухе (огородничество, садоводство). Открытая жизнь способствует «противораковому» образу жизни.

Противораковые режимы питания

Сторонники множества диет утверждают, что именно эти диеты способны излечить от рака. Не верю, что существует совершенная диета, иначе их не было бы так много, а мир давно бы избавился от рака.

Посмотрим, какие диеты наиболее популярны. У всех этих диет одно общее – они проповедуют вегетарианство.

Вегетарианские диеты оказали положительное влияние на глобальное сокращение рака. Таким образом, мы еще раз можем подтвердить, что диета с фруктами и овощами помогает предупреждать и лечить рак.

Постараюсь описать самые используемые методы лечения пациентов, страдающих раком, хотя, разумеется, существует и много других (метод Майера, метод Соди-Паллареса, метод Хернеса, метод Бюргера, метод Жана Сеньяле и т.д.).

Терапия Герсона

Этот метод терапии был разработан Максом Герсоном (1881-1959) более семидесяти лет назад. Доктор Герсон лечил сотни пациентов, больных раком, и, как он утверждал, с большим успехом. Все его открытия и рекомендации собраны в книге *A Cancer Therahy: Results of Fifty Case* (1958). Терапия Герсона основана на методе восстановления больного организма через обеспечение клеток необходимыми питательными веществами.

Большой процент питательных веществ получают из свежих соков фруктов, овощей и сырых продуктов, а также из приготовленной пищи. Продукты, рекомендованные для этого режима питания, должны быть экологически чистыми, чтобы максимально использовать питательную ценность овощей и фруктов.

Доктор Герсон утверждал, что дефицит кислорода в крови виновен в возникновении рака, и питание должно быть направлено на оксигенацию крови и, как следствие, клеток.

Когда Герсон впервые познакомил мир со своей догадкой о влиянии питания на возникновение и прогрессию рака, никто не придал этому значения, но сегодня мы знаем, что 90% раковых заболеваний обусловлены внешними обстоятельствами, неправильным питанием и нездоровым образом жизни и что при помощи питания, наполненного овощами и фруктами, можно предупредить рак. У Герсона не было этих данных, но он оказался провидцем и применял инструментарий, данный природой, для лечения онкологических больных, от которых отказалась официальная медицина. В 1958 году он был первым, кто высказал мысль о том, что на рак оказывает влияние сумма множества различных, не связанных между собой факторов. Герсон выделил некоторые из них.

В настоящее время научное сообщество приняло эту концепцию, а тогда он получил отпор от своих коллег-медиков. Список, начатый Герсоном, пополняется, каждый день открываются все новые вещества с канцерогенным потенциалом.

ВАЖНО! Терапия Герсона ориентирована на стимулирование метаболизма и иммунной системы, ликвидацию токсинов, улучшение очищающей функции печени и почек. Она направлена на восстановление работы всех органов и отладку физиологии пациента.

Герсон утверждал, что его метод благотворно действует на лечение любой патологии и намного эффективнее, чем химиотерапия.

Как все началось?

Начиная свою врачебную деятельность, Герсон страдал приступами мигрени, которые длились по нескольку дней и выбивали его из колеи. Никто из коллег не мог предложить ему эффективного лечения. Тогда Герсон взялся за изучение связи между своей болезнью и питанием и убедился в том, что эта связь существует. Сначала он попробовал питаться исключительно молочными продуктами, но мигрени не проходили, но когда он стал есть сырые и печеные яблоки, мигрени прошли. С этого момента он начал вводить новые продукты и прослеживать их влияние на головную боль. Если Герсон испытывал от продукта неприятные ощущения, то через двадцать минут у него начиналась мигрень. Вылечившись сам посредством питания, он начал вести наблюдение за реакцией пациентов на изменение диеты и открыл, что питание, основанное на фруктах и овощах, способно лечить практически любую болезнь.

ОСНОВЫ ТЕРАПИИ ГЕРСОНА

♦ Предлагает программу питания, бедную жирами и солью и обогащенную витаминами, минералами, фитонутриентами и антиоксидантами.

♦ Мясо и молочные продукты запрещены в первые недели лечения, а впоследствии разрешены, но в минимальных количествах.

♦ Рекомендует потребление тринадцати стаканов свежих растительных соков в день, то есть стакан сока каждый час. Соки должны быть трех видов: яблоко + морковь, апельсин; овощной сок из листьев салата, мангольда, свеклы, кресс-салата, ломбардской капусты, цикория и вьющегося салата + яблоко.

♦ Включает большое количество фруктов и овощей, выращенных в экологически чистых условиях.

♦ Отдает предпочтение потреблению сырых продуктов.

♦ Вводит ежедневное потребление овощных крем-супов без соли вроде знаменитого супа Гиппократа, созданного Максом Герсоном.

Для глубокого очищения организма терапия Герсона предлагает ежедневные клизмы из кофе. Клизмы служат для выведения вредных продуктов, аккумулированных в организме, и для дезинтоксикации организма. Кофеин, который вводится ректально, по мнению Герсона, стимулирует деятельность печени, увеличивает ток желчи и открывает желчные пути таким образом, что печень может легко удалять отходы. Кофейные клизмы служат как для предупреждения и лечения рака, так и для облегчения болей, вызванных опухолями.

По Герсону, такие клизмы наиболее эффективны для лечения так называемых агрессивных опухолей: рака яичников, легких, а также меланомы и лимфомы.

Кроме клизм с кофе, доктор Макс Герсон предлагает определенные пищевые добавки: экстракт щитовидной железы, йодистый калий, экстракт свиной печени, витамин B_{12}, энзимы поджелудочной железы и витамин B_3.

Как делать кофейные клизмы? Чтобы делать клизму с кофе, надо приобрести в аптеке клизму (кружку Эсмарха), приготовить отфильтрованную воду и купить экологически чистый необжаренный кофе.

Подготовка. Поставить кипятить один литр отфильтрованной или минеральной воды. Добавить три ложки молотого кофе и прокипятить три минуты; затем оставить на медленном огне на пятнадцать минут. Остудить до температуры тела (37 °С), профильтровать через марлю и вылить в спринцовку.

Как пользоваться? Лечь на пол, подстелив полотенце или положив матрац. Через интернет-магазины можно обзавестись специальным топчаном для клизм. Ложиться надо на правый бок в позе эмбриона, предварительно подвесив клизму на высоту 50 см. Можно повесить ее на дверную щеколду. Потом надо ввести наконечник в анус, открыть кран и дать жидкости свободно войти внутрь. Идеально продержать жидкость внутри двенадцать минут.

ПРОДУКТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ТЕРАПИЕЙ ГЕРСОНА: алкоголь, авокадо, ягоды, молочные продукты, сахар, сладости, мороженое, газированные и подслащенные напитки, огурцы, пшеница, рыба, яйца, грибы, кофе, чай, растительное масло, ананас, специи (черный перец и сладкий перец), соя, мясо, вода из-под крана, жиры и сухие плоды.

НЕДОСТАТКИ ТЕРАПИИ ГЕРСОНА

Следование предложенному режиму требует от больного и его сопровождающего больших усилий и полной отдачи: готовить соки, клизмы, пищу, искать свежие продукты и т.д.

Добавки трудно достать, к тому же они бывают сомнительного качества.

Кофейные клизмы не всем пациентам легко даются. А некоторые исследования показали, что клизмы с кофе не всегда надежны и могут даже привести к смерти пациентов.

ПРЕИМУЩЕСТВА

> **ВАЖНО!** Терапия Герсона представляет собой диету, насыщенную экологически чистыми овощами и фруктами, отдающую предпочтение сырым продуктам. Обеспечивает витаминами, антиоксидантами и фитонутриентами с противораковыми свойствами.

Режим, который поддерживала я, имеет много общего с терапией Герсона, в чем вы, вероятно, уже убедились, но я отказалась от добавок.

Терапия Герсона сегодня. Клинические данные

В настоящее время дочь Макса Герсона, Шарлотта Герсон, проанализировала и расширила его наследие, так что можно найти актуализированную информацию об этом методе в ее книге «Терапия Герсона: программа питания, чтобы спасти жизнь» (если вы хотите узнать больше, обратитесь в Gerson Institute: http://www.gerson.org/).

Американский Национальный институт против рака квалифицирует метод Герсона как ненаучный.

Нельзя сказать, что имеется много научных исследований, изучающих эту терапию. Я нашла только одну работу, где проводится сравнение выживаемости пациентов, болеющих раком поджелудочной железы в прогрессивной стадии, проходивших стандартный курс химиотерапии, и пациентов, которые отказались от нее, предпочтя терапию Герсона. Показатель выживаемости первой группы оказался в три раза выше, чем той, что следовала лишь терапии Герсона.

При сравнении результатов комбинированного лечения (хирургия плюс терапия Герсона) и лечения только при помощи хирургии оказалось, что у первой группы показатель выживаемости и качества жизни значительно выше. Небольшое

исследование шести случаев показывает, что у пациентов, принявших терапию Герсона, лучше показатель выживаемости, чем у тех, кто принимал стандартное лечение.

Результаты выживаемости, представленные клиникой Герсона, очень впечатляют, но если их проанализировать, становится ясно, что исследования плохо спроектированы, а полученных данных недостаточно. Если бы исследования не были столь небрежными, а данные были бы получены по всем правилам, то, скорее всего, результаты оказались бы иными.

По моему мнению, режим питания по Герсону может быть полезен для больных раком при условии сочетания стандартного лечения с диетотерапией. Разумеется, нельзя отказываться от общепринятой терапии и следовать исключительно терапии Герсона с кофейными клизмами и добавками. Считаю, что это не самый оптимальный выбор.

Макробиотика и рак

Японский ученый Джордж Озава (1893-1966) считается отцом макробиотики. Озава разработал жизненную философию, в которой питание играет первостепенную роль. Его философия включает знания традиционной китайской медицины, восточной философии и западной медицины. Она базируется на принципе равновесия инь и ян, двух противоположных сил, образующих единое, на котором стоит Вселенная.

Термин «макробиотика» определяет искусство долголетия и здоровой жизни, показывает путь достижения физического, эмоционального и психического равновесия.

Человеческие существа являются частью окружения. То, что мы едим, изменяет нашу кровь, тело и мысли. Макробиотика устанавливает рекомендации для питания в зависимости от географических и климатических условий, в которых живет индивид, его физических данных и строения.

Есть исследования, утверждающие, что макробиотическое питание способствует предупреждению и лечению рака и хронических заболеваний.

Питание инь и ян

В макробиотике питание классифицируется как инь и ян, соответственно природе.

Ян – концентрация энергии, стремление к динамизму, позитиву, активности. Ян символизирует тепло и

идентифицируется с красно-желтым цветом.

Инь – отсутствие энергии, стремление к инерции, пассивности и негативу. Символизирут холод и пассивность. Идентифицируется с сине-зеленым цветом.

> **ВАЖНО!** Готовя продукты, мы можем придать им больше энергии инь или ян, в зависимости от температуры обработки. Чем больше тепла и времени приготовления, тем больше продукт становится ян.

Продукты ян содержат больше натрия, имеют солоноватый вкус, не сладкие и не острые, более щелочные, чем инь, в которых присутствует больше калия, они более кислые, горькие, сладкие и ароматные. Существуют нейтральные продукты, сочетающие обе энергии в правильном равновесии.

Продукты, тяготеющие к ян: яйца, птица, рыба, овощи и приготовленные корнеплоды.

Нейтральные продукты: зерновые, бобовые и приготовленные овощи.

Продукты, тяготеющие к инь: сырые овощи и фрукты, соки, сахар, алкоголь и наркотики.

Основы макробиотической кухни

♦ Потребление цельных, экологически чистых, местных и сезонных продуктов.

♦ Потребление цельных зерновых (50%), бобовых и семян (10-20%), овощей (20-30%) и животного белка (515%).

♦ Диета с низким содержанием жиров и высоким содержанием клетчатки.

♦ Потребление морских водорослей.

♦ Умеренное потребление жидкости, чтобы не утомлять почки.

♦ Ограниченное потребление рафинированных продуктов, сахара, белого хлеба, промышленных кондитерских изделий и напитков, алкоголя.

♦ Пища должна быть хорошо пережевана (до ста раз каждый кусочек), то есть обильно смочена слюной для лучшего усвоения.

♦ Потребление приготовленных продуктов.

♦ Фрукты не употребляются сырыми и не служат десертом.

♦ Поиски эмоционального и психического равновесия. Позитивный настрой на лечение эмоционального расстройства.

НЕДОСТАТКИ

♦ Ограничение потребления сырых продуктов, поскольку они якобы плохо усваиваются.

♦ Малое потребление фруктов (5%).

♦ Неограниченое употребление зерновых. Одним из самых коронных блюд является сейтан, представляющий собой глютен (клейковина) пшеницы, вредный для организма. Сейтан называют мясом вегетарианца. Я считаю, что если мы вегетарианцы, зачем искать заменитель мяса? Мы не едим мяса не только потому, что жалеем животных, мы считаем, что мясо вредно для нашего организма.

♦ Многое готовится в скороварке. Мы отмечали, что продукты при температуре выше 100°С могут выделять токсины.

♦ Многие употребляемые приправы японского происхождения, и их нелегко найти на нашем рынке (мисо, соевый соус, дайкон, умебоши, умесу, саке, мирин, кузу и т.д.). Это противоречит критерию макробиотики о местных продуктах. Ведь предполагается, что организм подготовлен лишь для усвоения продуктов, выращенных в местах, где мы родились. Кроме того, после ядерной трагедии на Фукусиме японские продукты представляют некоторую опасность.

> **ВАЖНО!** В любом случае такая философия жизни – поиски физической и эмоциональной гармонии – исключительно привлекательна. Это непременно поможет в борьбе против рака.

В своей книге рецептов я адаптирую принципы макробиотической философии, но не могу сказать, что согласна абсолютно со всем, я выбираю то, что мне ближе.

Метод кузьминой и крем будвиг

Как крем Будвиг, так и метод Кузьминой широко применялись в альтернативном лечении рака. Рассмотрим подробнее, что они собой представляют.

Джоанна Будвиг – специалист по жирам и маслам с мировой известностью. Семь раз номинировалась на Нобелевскую премию по медицине. Доктор Будвиг была химиком, фармацевтом и доктором физики. Она первая классифицировала жиры по их составу. Работала консультантом в Германском федеральном институте по исследованию жиров и стала мировым авторитетом в этой области.

Она изучала гидрогенизированные и другие денатурированные жиры, ее выводы были четкими: их влияние на

здоровье весьма негативное. Уже в пятидесятых годах доктор Будвиг предупредила об опасности гидрогенизированных жиров. Прошло шестьдесят лет, а мы все еще видим эти жиры в составе большинства пищевых продуктов промышленного производства.

Доктор Будвиг, вооружившись своими знаниями о жирах, обнаружила в 1952 году линолевую и линоленовую кислоту; эти две незаменимые жирные кислоты очень важны для предупреждения рака.

Незаменимые (эссенциальные) жирные кислоты – жирные молекулы, которые наш организм не вырабатывает, их нужно брать из пищи. При их наличии организм способен синтезировать другие жизненно необходимые жиры.

Значение этих жирных кислот объясняется их способностью составлять липопротеиновые комплексы, образующие двойной слой клеточной мембраны, что действует как фильтр и делает мембрану проницаемой для поступления кислорода и питательных веществ и выхода отработанных субстанций.

Присутствие гидрогенизированных жиров в мембране нарушает ее проницаемость: большинство вредных субстанций остается внутри, а поступление кислорода снижается. Так клетка сама себя заражает и переживает гипоксию, что со временем приводит к развитию дегенеративных заболеваний и рака.

Используя эти жирные кислоты, Будвиг сумела починить поврежденную клеточную мембрану, сделав ее проницаемой для поступления кислорода, и таким образом вернуть раковым клеткам способность правильно осуществлять аэробный метаболизм и, следовательно, превратить их в нормальные.

Льняное масло Будвиг сочла сбалансированной комбинацией жирных кислот, а именно линолевой и линоленовой, которые делают льняное масло способным привлекать кислород, чего другие растительные масла не умеют. В 1952 году Будвиг открыла, что эти жирные кислоты играют важную роль в тканевом дыхании.

Будвиг искала вещество, с которым льняное масло могло бы образовать водорастворимую эмульсию, способную перейти кишечный барьер и дойти до клеток.

Она обратила внимание, что этим свойством обладают протеины, богатые серосодержащими аминокислотами, способными дать эмульсии положительный заряд и преодолеть барьер. Продукт, отвечающий этим условиям, – творог пониженной жирности.

Из этой смеси получился знаменитый крем Будвиг. Этой смесью, которая является основой диеты, Джоанна Будвиг лечила более двух тысяч человек с 90%-м успехом, и не только от рака,

но также и от других дегенеративных заболеваний.

Возможно, частично успех заключался в том, что она лечила лично, пациенты жили в ее клинике и ели только то, что прописывала она.

Эта деятельность далась ей очень нелегко. Чтобы легально открыть клинику, она должна была изучать медицину, решать сотни юридических вопросов, чтобы иметь возможность снять изнуренных болезнью пациентов со стандартного лечения и отвезти на лечение к себе. Судебные разбирательства Будвиг выигрывала, потому что приводила на заседание вылеченного ею бывшего пациента.

Надо сказать, что полное лечение доктора Будвиг не ограничивалось лишь кремом, оно, конечно же, включало и необходимую терапию. Но главными были диета и определенный образ жизни.

> **ВАЖНО!** Крем служил базой жирных кислот; кроме него, давались экологически чистые сырые фрукты и овощи; максимально исключались переработанные продукты и добавки (сахар, животные жиры, сливочное масло, маргарин, алкоголь, кофе, табак, морепродукты, баночные консервы, рыба из факторий, колбасы, жареная пища и т.д.). Творог был единственным молочным продуктом, разрешенным в диете.

При этом режиме необходимо десять минут бывать на солнце. Нужны также физические упражнения в соответствии с состоянием больного, отдых и позитивное мышление.

Доктор Будвиг не получала никакой помощи; ее открытия не ценили, на них нападали, а затем, по известным причинам их просто стали замалчивать. Умерла она в 2003 году в возрасте 95 лет.

Создание метода Кузьминой

Доктор Екатерина Кузьмина, русская по происхождению, жившая в Швейцарии, заинтересовалась происхождением рака и решила исследовать мышей из Института Кюри Франции, у которых развился рак молочных желез.

Поскольку Кузьмина не могла оплачивать корм мышей на основе питательных брикетов, предоставляемым мышам в институте, она кормила их сухим хлебом, цельными зернами пшеницы, сырой морковью и пивными дрожжами. К ее удивлению, мыши не умирали – напротив, у них рассасывались

опухоли.

Доктор приступила к исследованиям, продолжившимся семнадцать лет. Исследования позволили констатировать значимость и необходимость сырых натуральных продуктов в ежедневной пище как способа поддерживать в отличном состоянии кишечный барьер и оптимальный pH организма.

Современное питание содержит продукты, лишенные жизни: искусственные и денатурированные жиры, излишек животных белков, сахаров и переработанных продуктов. Все они для нашего организма являются источниками токсинов.

Людям недостает живых питательных веществ, в частности полиненасыщенных жирных кислот, которые систематически разрушаются при нагревании и промышленной обработке.

Доктор Кузьмина применяла свои открытия в лечении пациентов, страдающих от различных дегенеративных, иммунных заболеваний и рака. По ее мнению, причиной болезней у многих из них являлось неправильное питание, которое вызвало поражение иммунной системы. Целью ее лечения было восстановить защитную функцию организма, его способность к усвоению пищи и удалению отходов.

В результате и исследований, и опыта с пациентами доктор выработала метод, получивший впоследствии название «метод Кузьминой». Описать его в данной книге невозможно, на эту тему существует обширная библиография (большей частью на французском языке). Рассмотрим лишь два фундаментальных аспекта ее режима питания.

♦ Доктор Кузьмина считала главным правильное функционирование кишечного барьера. «Нет дегенеративных заболеваний без хронической интоксикации кишечника», – говорила она. Неразумная диета не позволяет эпителиальным клеткам кишечника нормально обновляться (каждые три-четыре дня), поэтому его функция в качестве барьера выполняется неправильно, так как кишечник становится более пористым и пропускает в кровь и лимфу нежелательные вещества типа токсинов и бактерий.

♦ Еше одна важная вещь беспокоила Кузьмину: нарушение pH организма. Поэтому она отвергала переработанные продукты, животные белки, насыщенные жиры, сахара и рафинированную муку. Доктор называла их «безжизненными» продуктами, разрушающими естественный pH и окисляющими организм. Если в крови отсутствуют элементы, которые противостоят кислотности, приходится брать их из щелочного резерва организма, то есть из костей, зубов и тканей, чтобы таким способом уравновесить pH, что лишает минеральных солей эти

части организма.

Молодые врачи, ученики доктора Кузьминой, создали в 1985 году Итальянскую медицинскую ассоциацию Кузьминой (AMIK), которая продолжает работать и защищать ее метод (www.amik.it).

Кузьмина умерла в 1992 году в возрасте восьмидесяти восьми лет, и никто из официального медицинского сообщества не отозвался на ее смерть.

Основы современного метода Кузьминой

Питание

♦ Крем (смесь) Будвиг на завтрак.

♦ Потребление льняного масла и семени в качестве источника омега-3 жирных кислот.

♦ Сокращение потребления молочных продуктов и сахаров.

♦ Ограниченное потребление мяса. Предпочтение отдается рыбе и белому мясу.

♦ Потребление экологически чистых продуктов.

♦ Потребление растительного масла первого холодного отжима.

♦ Потребление большого количества сырых овощей и фруктов.

♦ Щадящее голодание перед применением метода, основанного на соках из фруктов и овощей.

Во время готовки обеда и ужина надо принять во внимание распределение продуктов. Их пропорции в блюдах должны составлять: 1/4 зерновых, 1/4 сырых овощей, 1/4 вареных овощей и 1/4 белковой пищи; бобовые и/ или рыба, и/или мясо, и/или яйцо, и/или молочные продукты. На ужин не рекомендуются ни мясо, ни рыба.

Добавки. Предлагается использование пищевых добавок на основе ортомолекулярной медицины.

Гигиена кишечника. Гигиена кишечника необходима как основа лечения серьезных заболеваний: промывание настоем ромашки, аналогично кофейным клизмам по Герсону, а также инстилляции с подсолнечным маслом.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА

Продвижение питания на основе экологически чистых и цельных продуктов. Пропаганда сырых продуктов и растительного масла первого холодного отжима. Ограничение потребления мяса и молочных продуктов. Запрещение сахаров.

НЕДОСТАТКИ СОВРЕМЕННОГО МЕТОДА КУЗЬМИНОЙ Использования крупных доз пищевых добавок.

Сосчитать точное количество протеинов и углеводов трудно, а приходится их рассчитывать перед каждым приемом пищи.

Промывания кишечника – не самое приятное и доступное для всех занятие.

Для получения дополнительной информации рекомендую прочитать книгу Серджио Кьеза «Диета по методу Кузьминой».

Палеодиета

> **ВАЖНО!** Предпосылки обращения к этой диете те же: вернуться к нашим корням и потреблять дикую растительность, мясо и рыбу – продукты, которые ели в эру палеолита. Диета исключает сахар, соль, масло, зерновые, молочные продукты и бобовые.

Палеолитическая диета базируется на продуктах, которые составляли часть нашего питания в первобытные времена. Эра палеолита началась 2,6 миллиона лет назад и закончилась десять тысяч лет назад с началом неолита. Наше питание с развитием земледелия круто изменилось, не дав нашему организму адаптироваться. В эру палеолита человек жил тем, что добывал на охоте и находил на земле; он ел рыбу, моллюсков, мясо, яйца, фрукты, корнеплоды, травы, орехи и иногда мед.

Первым, кто начал популяризировать палеодиету, был гастроэнтеролог Вальтер Вегтлин, а затем многие специалисты из престижных университетов и исследовательских центров признали диету научной и стали отдавать ей должное.

Согласно этой диете, главные ошибки западного питания в том, что оно не согласуется с эволюцией человека и к нему еще не адаптировалась большая часть человечества. Больше 70% энергии западной диеты происходит из продуктов, которые никогда не составляли часть нашего питания.

> **ВАЖНО!** Палеодиета ассоциируется со значительным сокращением риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, гипертонии, нарушений иммунной системы, остеопороза, рака, формирования неправильного прикуса и появления угрей.

Зерновые, бобовые и молочные продукты содержат протеины или гликопротеины в большем количестве, чем наш пищеварительный аппарат может усвоить, и после переваривания

они превращаются в «токсичные» протеины, которые нарушают работу энзимной, эндокринной и иммунной систем.

Кроме того, зерновые, по сравнению с фруктами, овощами и корнеплодами, содержат мало воды и много калорий. В овощах от 80 до 95% воды, тогда как продукты из зерновых зачастую содержат не более 40% воды. С другой стороны, в зерновых, бобовых и молочных продуктах присутствуют антинутриенты, которые мешают лептинам, гормонам насыщения, вызвать у человека чувство сытости, когда он достаточно съел.

Как мы видим, у этой диеты мало общего с макробиотикой, основа которой питание, богатое цельными зерновыми и бобовыми, и практически запрещающее потребление фруктов.

Один из самых токсичных протеинов палеодиеты – глютен. Глютен ассоциируется со многими аутоиммунными заболеваниями, например такими, как рассеянный склероз, диабет первого типа, ревматоидный артрит, тиреоидит Хашимото.

А у людей даже без целиакии может отмечаться непереносимость глютена, что приводит к целому ряду проблем со здоровьем.

Людям с определенными заболеваниями рекомендуется изымать из питания глютен или, по крайней мере, иметь представление о возможной роли глютена независимо от целиакии.

Некоторые продукты с глютеном, например пшеница, вызывают привыкание, поскольку при их усвоении выделяются экзорфины, действующие через опиоидные рецепторы и частично отвечающие за ощущение удовольствия.

Палеодиета выбирает продукты с высокой питательностью: рыбу, моллюски, мясо, овощи и фрукты, так как у них большая плотность микронутриентов (витаминов и минералов) сравнительно с продуктами меньшей питательной ценности – молоком и зерновыми.

Последователи палеодиеты выбирают ее, чтобы избежать болезней, распространенных в современном обществе: сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии, ожирения, аутоиммунных патологий и, возможно, некоторых видов рака.

Известно, что диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, аутоиммунные заболевания и гипертония не имеют распространения у большинства населения, которое занимается охотой и сбором плодов, или у пожилых людей, придерживающихся этой диеты.

Каково меню палиодиеты?

Завтрак

Фрукты, орехи, авокадо, яйца, чай, травяной настой или кофе.

Обед

Первое блюдо: салат, овощи на пару, на решетке, в крем-супах или печеные. Второе блюдо: нежирное мясо, рыба и морепродукты с гарниром из картофеля. Десерт: фрукт.

Полдник

Фрукты, орехи, авокадо, яйца, чай, травяной настой или кофе.

Ужин

Яйца (вареные или яичница), крем из овощей, салат с мясом или рыбой.

ПРЕИМУЩЕСТВА

♦ Преобладают сырые фрукты и овощи. Исключены сахара и переработанные продукты.

♦ Большое содержание омега-3, витаминов и фитохимических веществ.

♦ Отсутствие или минимальное потребление омега-6.

♦ Благоприятствует образованию витамина D.

♦ Регулирует инсулин и ИФР-1, поэтому держит гликемию и рак в страхе.

НЕДОСТАТКИ

♦ Излишнее потребление мяса и рыбы, что дает много насыщенного жира и высокое содержание протеинов. Мы видели, что потребление мяса и жира связано с раком.

Уменьшение потребления этих продуктов сделало бы палеодиету оптимальной, особенно в ситуациях, когда необходимо атаковать болезнь. С точки зрения эмоциональной и питательной лучше бы включить цельные зерновые и бобовые, но не молочные продукты.

РИСКИ ДИЕТЫ

Принципиальные риски палеотической диеты – интоксикация железом больных с гемохроматозом (генетическая мутация, которая вызывает аккумуляцию железа в тканях организма), поскольку эта диета богата железом высокой биодоступности. Возможно также, она противопоказана людям с гипотиреозом, так как недостаток соли из-за отказа от морепродуктов подразумевает недостаток потребления йода.

Что общего во всех этих методах?

Все они базируются на отказе от сахара, ограничении или отказе от мяса и молочных продуктов. Пропагандируют потребление экологически чистых и сезонных продуктов, а также большого количества фруктов и овощей. Отдают предпочтение цельным продуктам, семенам и бобовым, а не животным белкам. Отказываются от таких методов готовки, как барбекю и жарка при высоких температурах. Все диеты направлены на поиски внутреннего равновесия человека и на то, чтобы лечить больного, а не болезнь. И все делают упор на целостное лечение человека.

> **ВАЖНО!** Считаю, что дополнять официальное лечение здоровым питанием, физическими упражнениями, медитацией и позитивным настроем означает иметь в руках ключи от успешного лечения рака.

Питание, которое я предлагаю в этой книге, похоже на диету острова Окинава. Что еще нужно, чтобы заметить его результаты? Вы видите, что оно служит для предупреждения не только рака, но и многих других заболеваний, помогает повысить качество жизни.

Мое питание до, во время и после рака

Я познакомила вас с диетой Герсона, с макробиотикой, с диетой Кузьминой, палеодиетой, средиземноморской и окинавской, но не рассказала, каким было мое питание во время болезни и как я к нему пришла.

Начнем с самого начала.

По правде сказать, до болезни мое питание нельзя было назвать здоровым. Проблема не в потреблении мяса, жареной пищи или барбекю. Мне никогда не нравилось мясо, и я мало его ела. Я не люблю вкуса мяса, да и с этической точки зрения я не понимаю, как можно есть трупы. Но молочные продукты потребляла, особенно йогурт и все прочее. Признаюсь в привязанности к жирным десертам с клубникой, из которых выглядывали симпатичные кусочки печенья.

Когда мне диагностировали рак, я обнаружила, что есть исследования о связи рака яичников с потреблением молочных продуктов. Если бы я знала раньше…

Моя настоящая проблема – любовь к сладкому, к разным кондитерским изделиям. Мне приходилось бороться с собой, чтобы отказаться от лишней шоколадки. Во время экзаменов было съедено много всяких пончиков и пирожных. Потребление этих

продуктов вызывает усталость организма, лишает его энергии. Теперь я понимаю, почему мне все время хотелось спать и нужно было заставлять себя садиться за учебники.

Во время дежурств в больнице съедалось много всякой всячины: сладости, жареная картошка, фланы, сливки и т.п., чтобы подавить стресс, нейтрализовать груз ответственности, которая падает на ассистентов, вынужденных по двадцать четыре часа дежурить на скорой помощи.

Кроме того, я люблю итальянскую кухню, могла съесть целую гору спагетти и не насытиться.

Поедая булочки, сладости, печенье, я чувствовала себя счастливой, хотя и ненадолго. Когда ты ешь сладкое, сахар поступает в кровь, и ты испытываешь удовольствие, как от наркотика, но уровень сахара быстро падает из-за работы поджелудочной железы, которая выделяет инсулин, и тебе опять хочется сладкого. Поев сладостей или пасты, ты ощущаешь сытость, но через короткое время снова возникает чувство голода.

> **ВАЖНО!** Эмоциональную пустоту нельзя заполнить пирожными. Сахар всего лишь пластырь, прикрывающий наши проблемы. Беды не утолить едой. Чтобы противостоять эмоциональным конфликтам, лучше успокоиться и научиться освобождаться от стресса.

Сейчас я не испытываю тревоги, я научилась спокойно справляться с трудностями, которых в нашей жизни больше день ото дня. Мне для счастья не нужна сладкая отрава. Признаю за собой некоторое влечение к напиткам типа колы.

Боже мой, теперь, вспоминая о том питании, я не знаю, куда спрятаться! Как неправильно я питалась! Сколько сладкого ела!

К болезни я подошла вот с таким питанием, в стрессе от того, что нужно дежурить сорок восемь часов подряд. И весила я тогда на двадцать килограммом больше, чем сейчас.

Когда у меня нашли рак, я стала много читать о важности питания при этом заболевании. Первое, что я сделала: вычеркнула из жизни сахар и рафинированные продукты и заодно отказалась от мяса. Потом увеличила потребление овощей и фруктов. Стала готовить на пару. Исключила жареную пищу, копчености и соленья. Уничтожила пластики и отказалась от тефлона. Выбрала нержавеющую сталь, титан и стекло.

Поскольку я чувствовала себя все лучше, я начала вводить в пищу больше сырых продуктов и через пять месяцев стала вегетарианкой, практикующей сыроедение. Многим подобная перемена в питании показалась слишком радикальной. Может быть. Знаю, что не всякий готов к таким переменам. Но я видела

смерть настолько близко, что подумала о необходимости коренных изменений. Инстинкт подсказывал мне, что это самое лучшее для меня питание в данных обстоятельствах.

Я, следуя диете, наполненной сырой пищей, чувствовала себя очень хорошо: невероятный приток энергии и ощущение радости, несмотря на интенсивное лечение химией.

Химиотерапия вызывала во мне внутренний жар; у меня будто горело все тело, но сырая пища гасила этот огонь. К тому же химиотерапия привела меня к менопаузе, и я страдала от приливов, и опять же сыроедение помогло мне легче справиться с этой проблемой. Для меня в ту пору вегетарианство на основе сырой пищи оказалось идеальным. Никогда я не чувствовала себя такой активной и счастливой, как в те месяцы моей жизни.

Не все переносят сырые продукты во время химиотерапии – она атакует пищеварительный аппарат и раздражает слизистую. А если речь идет о раке толстой кишки и делается резекция, то излишек клетчатки (волокон) вызывает сильные боли.

После химиотерапии я снова стала понемногу есть вареную пищу, этого просил организм, но к сахару и переработанным продуктам я не вернулась. Стараюсь есть свежие и экологически чистые продукты, много фруктов, овощей, семян, орехов, бобовых и немножко цельных зерновых.

Обычно меня спрашивают, как к этому относятся родные и друзья и как я поступаю, когда приходится есть вне дома.

Друзья и родственники наблюдали перемены в моем здоровье, внешности и эмоциональном состоянии в связи с переменой питания, поэтому они поддерживают меня и, вместо того чтобы спрашивать, частично перешли на мой способ питания. Родители тоже не едят ни мяса, ни жареной пищи. Они едят хлеб с отрубями и цельный рис, для сладости используют стевию. Друзья не балуют детей сладостями, булочками и молочными коктейлями. Сын уже знает, какие продукты полезны, а какие нет, и избегает нездоровой пищи. Его слабость – мясо, и я стараюсь кормить его экологически чистым продуктом, без жира и без обработки.

Вне дома я ем, когда нет времени готовить. В ресторанах обычно беру салаты, гаспачо и овощные крем-супы. Я очень внимательно отношусь к выбору ресторана, предпочитаю вегетарианские, где для меня больше вариантов блюд. Держусь подальше от ресторанов, где дают мясо на решетке или где пахнет жареной пищей. Пью воду, апельсиновый сок и иногда позволяю себе рюмочку красного вина.

Несмотря на то что мой переход от обычной пищи к здоровой, по причине серьезности заболевания, был

радикальным, советую совершать такой переход постепенно, сознательно, отдавая себе отчет, почему необходимо принимать одни продукты и отвергать другие. Нельзя из еды делать культ.

Готовя пищу, надо получать удовольствие и варьировать вкус еды. Когда в одну ночь мы меняем питание и утром начинаем потреблять лишь сырые продукты, они могут вызвать отвращение и у нас, и даже у наших близких, если они морально к этому не подготовлены.

Больше всего не любят подобное питание дети, привыкшие к конфетам, сладким булочкам, покупным сокам, молочным коктейлям, жареной картошке, гамбургерам и т.д. Тут нужно начинать с исключения промышленной выпечки, готовить ее дома, причем с участием детей. Тогда они с гордостью едят булочки, сделанные собственными руками. Жареный картофель можно заменить картофелем, приготовленным на пару, или вкусным пюре; гамбургеры начать готовить с курицей на пару, и так шаг за шагом. Стоит только предпринять небольшие усилия, и любая пища превращается в пищу здоровую.

ВАЖНО! Хочется надеяться, что эта книга поможет улучшить здоровье многим людям. Увидите, как скоро станут заметны перемены в вашем самочувствии, если вы поменяете тип питания. Уменьшится усталость и утомляемость, улучшится пищеварение, кожа разгладится, и вы почувствуете себя молодыми. Здоровое питание придаст вам больше жизненных сил и радости. Думаю, имеет смысл попытаться.

Часть четвертая
Натуральная терапия рака

♦ Природные методы лечения рака

♦ Моксибустион и акупунктура – эффективные методы лечения рака

♦ Энергетическая терапия рейки

♦ Мануальные техники в лечении рака

♦ Лекарственные растения и их применение при раке

♦ Эмоции и рак. Исцеление и заболевание

♦ Боязнь рецидива

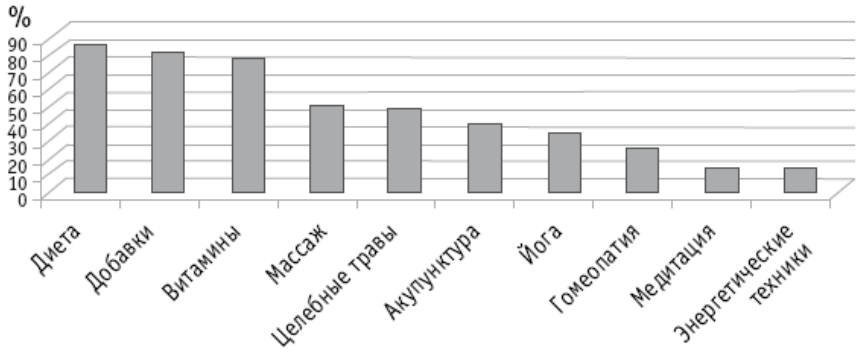
Природные методы лечения рака

Проходя официальное лечение от рака, я попробовала на себе различные методы натуральной терапии. Одни мне помогали, другие оказывались настоящим мошенничеством, и мне становилось хуже, третьи не действовали никак. Хочу познакомить вас с теми, что послужили мне и имеют под собой научную базу. Может быть, вы знаете более эффективные способы. Я не исключаю никакого лечения, но расскажу только о тех, что мне помогли. Кроме того, не люблю рассказывать о том, чего не знаю, и считаю, что и другие не должны. Риск слишком велик.

Все больше людей, больных раком, делающих все возможное, чтобы победить болезнь, контролировать симптомы и пережить побочные эффекты официального лечения, прибегают к натуральным методам. От 40 до 80% больных используют методы натуральной медицины, 40% пациентов, победивших рак, применяли методы натуральной медицины. Самое обычное – диета, натуральные добавки, витамины, целебные травы, гомеопатия, акупунктура, массажи, йога и медитация.

Исследования продемонстрировали, что в основном пациенты, прибегающие к дополнительной и альтернативной медицине, не очень верят, что она их излечит. Они хотят стимулировать иммунную систему, облегчить боль, избавиться от побочных эффектов болезни или лечения. Немного меньше пациентов используют альтернативную медицину, разочаровавшись в официальной. Вероятно, их мотивация объясняется ожиданием положительного эффекта от альтернативной медицины, желанием улучшить здоровье и просто твердая вера в альтернативную медицину.

НАТУРАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПАЦИЕНТАМИ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



Опрос показывает, что потребление витаминов и минеральных добавок пациентами и людьми, которые вылечились от рака, широко распространено, но многие медики не знают, что именно они потребляют. Пациенты не имеют обыкновения рассказывать врачу, что они прибегают и к другим методам лечения, считая, видимо, из-за страха отповеди, что онколог не тот человек, с которым можно разговаривать на эти темы, или просто из-за того, что врачи их не спрашивали. Молодые пациенты и пациенты с более высоким уровнем образования чаще используют натуральную медицину.

Однако натуральная терапия не панацея, существует много всяких хитростей, а главное, в этой области есть много неизвестного. Некоторые бессовестные люди используют критическое состояние и уязвимость онкологических больных и предлагают им чудодейственное лечение с целью наживы.

Как узнать, насколько нам подходит та или иная натуральная терапия? Какие методы приносят пользу? Какие из них являются мошенничеством? Трудно дать ответ, который устроит всех.

♦ Главное, доверяйте людям, которые сопровождают вас в лечении, а не тем, кто собирается лечить, не общаясь с вами. Больны вы, и выздороветь должны именно вы. Никто не сделает работу за вас.

♦ Узнавайте, спрашивайте, размышляйте и выбирайте то, что подходит вам.

♦ Не верьте шарлатанам и тем, кто обещает чудеса. Если бы чудо существовало, не было бы рака, и, несмотря на весь скептицизм научного сообщества, оно проделало бы исследования, чтобы убедиться в чудодейственной терапии.

♦ Не доверяйте тем, кто просит за помощь большие деньги.

ВАЖНО! Выбирая дополнительное лечение рака, мы всегда должны проконсультироваться с онкологом, даже

если сделать это нелегко. Некоторые методы альтернативного лечения могут вступать в противодействие с клинической терапией.

Помните, что чудо внутри вас! Чудеса совершаете вы!

Моксибустион и акупунктура - эффективные методы лечения рака

Согласно традиционной китайской медицине, хорошее здоровье является результатом гармонии ши (энергии жизни). Тело – проводник различных энергий, которые движутся вдоль меридианов. Когда кто-то заболевает, китайская медицина ищет место, где нарушено равновесие энергии, и посредством моксибустиона или акупунктуры стимулирует систему меридианов, чтобы восстановить в теле гармонию. Стимулировать поток ши важно для здоровья и хорошего самочувствия, в случае появления на пути потока ши препятствий возникает заболевание.

Моксибустион тесно связан с акупунктурой, обе техники доказали свою эффективность в предупреждении и лечении рака. Моксотерапия и акупунктура в 2010 году объявлены Нематериальным культурным достоянием человечества. В 1983 году Всемирная организация здоровья (ВОЗ) включила акупунктуру и моксибустион в официальную терапию. У акупунктуры и моксотерапии в общем равная эффективность. Однако медицинская практика показала, что моксибустион оказывает более сильное влияние на иммунную систему, чем акупунктура: количество белых телец начинает возрастать с первого сеанса. В связи с этим для больных раком, чья иммунная система должна быть сильной и активной, техника моксибустиона предпочтительней.

Моксотерапия намного старше акупунктуры. Она применяется с 200 года до нашей эры.

Это одна из лучших практик китайской медицины в лечении и профилактике болезней. Китайская медицина утверждает: «Если болезнь не реагирует на травы и акупунктуру, надо использовать технику моксибустиона».

Но что такое моксибустион? Это традиционная китайская терапия, использующая тепло, выделяемое моксой, смесью трав, содержащих полынь (Artemisia vulgaris), с целью стимулировать определенные точки тела. Тепло, выделяемое при моксотерапии, помогает увеличить поток живой энергии через все тело по меридианам и таким образом восстановить внутреннее равновесие. Стимулирование этих точек активизирует кровеносную и иммунную системы и повышает защитные возможности организма. Уникальность полыни в том, что при тлении она генерирует длинные волны, выдерживает температуру

до 125 ˚С и ее тепло обладает специфическими свойствами.

Но моксибустион эффективен не только как вспомогательная терапия при западной медицине. Он, подобно акупунктуре, влияет на некоторые лимбические зоны коры и подкорковых структур головного мозга и тем самым расслабляет организм, стимулирует иммунитет и самочувствие.

Моксибустион улучшает функцию иммунных клеток посредством различных механизмов.

1. Увеличивает число лейкоцитов, особенно лимфоцитов.

2. Способствует освобождению бета-эндорфинов, делая натуральных киллеров (НК) более агрессивными.

3. Повышает активность НК как у лабораторных мышей, так и у пациентов с онкологией. Увеличение количества и активности натуральных киллеров проявляется сразу после первого сеанса моксотерапии.

4. Угнетает рост опухолей и улучшает функционирование иммунных клеток, стимулируя выработку цитокинов (IL-2 или IL-12).

Моксотерапия полезна также при лечении лимфатического отека – побочного эффекта радикальной хирургии, применяемой при раке молочной железы и органов грудной полости. Моксибустион, снижая воспаление и лимфатический отек, вызванные хирургией, улучшает качество жизни пациентов.

Как применяется моксибустион?

Моксибустион – терапия простая и дешевая, вы сами можете применять ее дома. Не пугайтесь ни иголок, ни чего-то подобного. Этот процесс очень простой и эффективный, и я призываю вас попробовать его дома: получите удивительные результаты.

Существует два типа моксибустиона – с конусом и с сигарой.

Моксибустион с конусом

МЕТОД ПРЯМОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Моксибустион применяется непосредственно на поверхность кожи в точки, выбранные акупунктурой. Оставляет рубец. Этот метод не для профанов, оставим его специалистам.

МЕТОД НЕПРЯМОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

При непрямом воздействии с помощью конуса применяются некоторые изолирующие материалы (имбирь, чеснок и соль)

между конусом с моксой и кожей.

а) Опосредованный моксибустион с имбирем. Кружок свежего имбиря диаметром 2 см и толщиной 0,20,3 см прикладывают к точке применения моксибустиона. В имбире иголкой делают крошечные отверстия и подносят конус с моксой. Поджигают моксу и, когда пациент ощущает тепло или жжение и его кожа краснеет, переходят к другой точке. Служит для лечения различных синдромов, например холодных конечностей, боли в области живота, боли в суставах, диареи, рвоты, головокружения и т.д.

б) Опосредованный моксибустион с солью. На пупок между кожей и конусом насыпают мелкую соль, покрывая все отверстие. Подносят моксу, и начинается прогревание до тех пор, пока пациент не почувствует жжения. В этот момент надо делать новый конус и ждать улучшения. Служит для лечения острых болей в области живота, инфекционной диареи, рвотах, поражения сосудов мозга, корпоральном параличе и т.д.

Моксибустион с сигарой

Этот метод больше всего применяется в Европе и Соединенных Штатах. Мы тоже можем применять его дома.

Используется мокса с сигарой для согревания выбранных точек. Сигары можно приобрести в магазинах китайской медицины, у травников или в магазине китайских товаров. Ее цена около одного евро; недорого, правда?

Методы применения

1. Метод мягкого нагревания. Контакта с кожей нет. Зажигают сигару, подносят к нужной точке на 2-3 см от кожи и держат в таком положении, пока пациент не ощутит тепло; можно прогревать от трех до пятнадцати минут каждую точку. Сигару нужно держать до покраснения кожи. Используют метод даже для детей, пациентов в коме и потерявших чувствительность кожи.

2. Метод колебания. Зажигают сигару и подносят к нужной точке на несколько миллиметров от кожи, не касаясь ее. Когда пациент чувствует тепло, сигару убирают, кожу протирают пальцем и снова подносят сигару. Определенной дистанции не существует. Говорят, что действие должно походить на клевание птицы, которая то опускает, то поднимает голову. Можно также нагревать кожу вокруг точки, вращая сигару с моксой по часовой стрелке, пока не нагреется точка или зона. Делают перерыв на две-три секунды и повторяют до пяти раз. Затем переходят на другую зону.

Это очень эффективно для лечения болей и невропатии при химиотерапии (онемение рук или ног).

Мокса в конусе или в сигаре поджигается либо свечой, либо зажигалкой.

Тушить сигару с моксой надо в песке или воде. Лучше – в песке, чтобы не мочить кончик сигары.

По китайской традиции моксу держат зажженной, пока она не истлеет, дымом окуривают весь дом, чтобы отогнать болезнь и негативные энергии. Если запах тлеющей полыни не вызывает у вас отвращения, то это хороший способ избавить дом от болезней.

Если вы не можете купить сигару, используйте вместе три палочки для благовоний. Не то же самое, но тоже дает целебный эффект.

ГДЕ НАХОДЯТСЯ ТОЧКИ?

> **ВАЖНО!** Волшебной точкой в китайской медицине считается 36 точка желудка (Е36). Если существует совершенная точка для моксотерапии, то это Цзу-сан-ли.

Старая китайская поговорка гласит: «Если хочешь здоровья, не забудь точку Цзу-сан-ли». В китайской медицине волшебной точкой моксотерапии является именно Е36, ее считают точкой здоровья и долголетия. Эта вера настолько укоренилась, что рассказывают, будто в старину, когда моряк хотел записаться на судно и уйти в дальнее плавание, патрон, прежде чем принять его, обычно просил закатать брючину и показать колени, чтобы убедиться, что у моряка есть рубцы в точке Цзу-сан-ли, результат частых прижиганий. Рубец в этой точке гарантировал, что у моряка хорошее здоровье и он может получить контракт на длительную и тяжелую работу.

Японская народная сказка повествует о приключениях одной крестьянской семьи, глава которой Манпей прожил двести сорок три года, его жена Таку прожила двести сорок два года, а их сын Манкиши – сто девяносто шесть. Когда Манпея спросили, есть ли у него секрет такой долгой и активной жизни, он ответил, что нет никакого секрета, просто он каждый день жег полынь (моксу) в точке Е36, как делали его предки.

Моксибустион точки Е36 (Цзу-сан-ли) первые дни каждого месяца снижает количество сердечно-сосудистых заболеваний, инфекций и опухолей у лиц старше сорока лет. При прижигании этой точки стимулируется иммунная система и работа наших сторонников в борьбе против рака – НК. Оно помогает также лечить тошноту, рвоту и боли в желудке.

Точка Е36 находится под коленной чашечкой. Найдите

коленную чашечку, нащупайте ее нижний край и положите ладонь на внешний нижний край колена, разместив указательный палец точно под чашечкой. Там, где кончается мизинец, находится точка Е36. Когда вы разгибаете ногу, на внешнем краю колена образуется бугорок. В верхней части этого бугорка находится точка для прижигания.

Еще один способ найти ее:

Точка 4 толстого кишечника (Ю4), называемая также Хе-гу, служит для превентивной стимуляции здоровья или общей стимуляции. Можно жечь моксу в точке Ю4, которая находится на тыльной стороне ладони, в середине перепонки между большим и указательным пальцами. Если раскрыть ладонь, между этими пальцами образуется треугольник, в основании пястных костей находится точка Хе-гу. Она стимулирует иммунную систему, помогает облегчить головную боль, боли в шее и боли вообще. С тех пор как я открыла для себя моксотерапию и эту точку, я больше не принимаю ибупрофен. Акупунктура и моксибустион в этой точке оказались более действенными, чем противовоспалительные средства от головной боли напряжения и мигрени.

По этой причине точку Хе-гу называют «болеутоляющей» точкой.

Точка 6 перикарда (МС6) известна в китайской медицине как Ней-гуань, помогает снимать тошноту и рвоту при химиотерапии, поэтому ее еще называют «противорвотная». Находится на внутренней стороне руки, на расстоянии двух пальцев от линии сгиба запястья, ровно между двумя сухожилиями.

Еще одна интересная точка – Гуань-юань, или REN4. Тонизирует организм и укрепляет иммунную систему; помогает предупреждать и лечить многие заболевания, связанные с гениталиями, мочеполовой системой, включая рак яичников, матки и мочевого пузыря.

Кроме стимулирования конкретных точек, можно прижигать полынью (моксировать) болевые точки. В этом случае можно применить моксибустион в точке, где ощущается интенсивная боль.

Имеются ли побочные эффекты? Нет. Но надо быть осторожным, чтобы не обжечься, что при использовании сигары вещь вероятная.

Моксибустион можно применять ежедневно, три раза в день в течение десяти минут.

Найдите хорошего иглотерапевта, который покажет вам, как это делается, а дальше можете практиковать дома.

Акупунктура

В технике акупунктуры вместо прижигания полынью используют иглы, это стимулирует поток энергии. Иглы могут быть из золота, серебра, нержавеющей стали или одноразовые.

В соответствии с китайской медициной, энергия течет по организму по энергетическим каналам, или меридианам. Существует двенадцать меридианов: сердце, легкие, толстый кишечник, тонкий кишечник, печень, желудок, почки, селезенка, поджелудочная железа, желчный пузырь и мочевой пузырь. Для каждого меридиана есть точка акупунктуры. Всего имеется восемьсот точек, где применяется акупунктура и моксибустион.

Берется от двух до восьми иголок, которые вводятся в кожу на глубину от четырех до двадцати пяти миллиметров в те точки, в которых, по мнению иглотерапевта, энергия заблокирована. Иголки могут находиться в точке от нескольких секунд до нескольких дней. Для появления заметного положительного результата, как правило, необходимо сделать несколько сеансов.

Можно комбинировать моксибустион и иглоукалывание. В этом случае конусы с моксой поджигаются на тупых концах иголок.

Как акупунктура, так и моксибустион доказали свою пользу для стимулирования иммунитета.

Лабораторные опыты с крысами, у которых был рак молочной железы, подтвердили, что иглоукалывание стимулирует иммунную систему. И не только это. Опыты показали, как иглоукалывание может усилить иммунологическую функцию, ингибировать рост рака молочной железы и повышать уровень дифференциации раковых клеток железы и количество лимфоцитов, присутствующих в ткани опухоли. Все это доказывает, что, как только поставлен диагноз «рак», с помощью акупунктуры можно снизить злокачественность раковых клеток молочной железы. Невероятно!

Акупунктура усиливает иммунитет даже у онкологических пациентов, имеющих метастазы. Беспокойство и стресс подавляют иммунную систему, делая НК менее активными в борьбе с опухолевыми клетками. При исследовании, оценивающем эффект применения иглоукалывания только в точке Е36, получили удивительные результаты. При обследовании женщин, страдающих синдромом тревоги, выяснилось, что у них, по сранению с женщинами без этого синдрома, уровень и активность НК в три раза ниже. После десяти сеансов иглоукалывания, стимулирующего точку Е36, их цифры НК стали теми же, что у контрольной группы, и сами женщины перестали тревожиться.

Пациент, болеющий раком, испытывает двойную иммунодепрессию. С одной стороны, иммунитет подавляется химиотерапией, она его «убивает», и, с другой стороны, диагноз «рак» лежит на душе тяжким эмоциональным грузом и вызывает тревожность. К этому можно прибавить иммунодепрессию, вызванную плохим питанием и недостатком физической активности, что свойственно онкологическим больным. Таким образом, очень полезно ежедневно применять моксибустион или иглоукалывание в эту важную точку.

Проанализировав все исследования последних лет, посвященных результатам акупунктуры при лечении рака, авторы работы пришли к выводу, что есть достаточное число научных доказательств, говорящих о пользе акупунктуры для облегчения болей при раке и снижения тошноты и рвоты, сопровождающих химиотерапию. Когда снижается боль, снижается и прием анальгетиков и морфина. Иглоукалывание помогает также снять утомляемость при химиотерапии и облегчить дискомфорт от ксеростомии (сухости во рту), вызванной радиотерапией. Акупунктура надежна, когда осуществляется квалифицированными специалистами. Она выполняет функцию дополнительной терапии, исключительно полезной для раковых больных.

Ее применение в онкологии может сделать более эффективным лечение и улучшить состояние пациентов, больных раком.

Электроакупунктура, аурикулотерапия и дигитопунктура

ЭЛЕКТРОАКУПУНКТУРА

Электроакупунктура представляет собой союз акупунктуры и электротерапии. Здесь для стимуляции точек вместо иголок используется электрический ток. Осуществляется электростимуляция определенных точек током под низким напряжением. Очень полезна для облегчения болей у больных раком и для предупреждения его возникновения.

АУРИКУЛОТЕРАПИЯ

Она похожа на акупунктуру, только точки находятся на ухе, куда вставляют маленькие иголочки. Вместо иголок можно использовать кончики пальцев или ногти. Техника основана на стимуляции рефлекторных точек на ухе: стимуляция провоцирует в нервной системе реакцию на соответствующий орган. Чтобы локализовать точки, достаточно вообразить себе, что ухо – это

перевернутый человеческий плод, где голова находится на месте мочки, позвоночник – внешний край уха, а живот – внутренняя часть уха.

Аурикулотерапия помогает при стрессе и болях.

> **ВАЖНО!** Китайская медицина считает, что, если вглядеться в ухо, можно узнать очень много о здоровье человека. Например, бледное ухо говорит о недостатке витаминов и кальция, красное свидетельствует о проблемах с почками.

ДИГИТОПУНКТУРА

Основана на установлении внутреннего энергетического равновесия посредством надавливания пальцами на определенные точки (шиацу).

Энергетическая терапия рейки

Энергетическая терапия типа рейки считается Национальным центром дополнительной и альтернативной медицины дополнением к официальной терапии. В группу такого рода терапии входят цигун, рейки и исцеляющее прикосновение.

Рейки направляет окружающую нас энергию для физического, эмоционального и психического оздоровления. Эта техника исключительно эффективна как дополнение к официальному лечению рака. Ее используют в онкологических отделениях больниц Соединенных Штатов, Франции и Англии для снижения боли, вызванной раком и побочными явлениями химиотерапии и облучения. В США 15% больниц предлагают рейки в качестве еще одной услуги.

Эта энергия известна как ши и применяется во многих методах натуральной терапии.

В акупунктуре для потока энергии через меридианы, или каналы, применяются иголки. Японская техника шиацу для получения похожего результата использует пальцы. В Индии та же энергия называется прана; техника дыхания и упражнений йога активизирует энергию, чтобы добиться энергетического равновесия. В Индии говорят не о меридианах, как китайцы или японцы, а о семи главных чакрах – энергетических центрах, которые проходят по всему телу – от венца до основания позвоночника. Одним словом, все эти техники служат на благо вашего здоровья, вы выберете самую для вас подходящую и поможете себе излечиться физически, ментально, эмоционально и духовно.

Рейки использует ту же энергию, это форма сфокусировать ее в пациенте.

Тибетцы практиковали рейки тысячи лет тому назад как технику исцеления, но их практика к 1800 году была утрачена. Доктор Микао Усуи возродил ее в Японии, и она распространилась по всему свету.

> **ВАЖНО!** Практика рейки состоит в направлении природной энергии для гармонизации тела, психики и духа, чтобы сделать человека здоровым и уравновешенным. Оздоровление пациента происходит путем передачи целительной энергии через руки, прикасающиеся к определенным точкам тела.

Мы можем применять рейки на себе или на других людях,

животных и предметах. Любой человек может практиковать рейки. Если вы никогда раньше не слышали об этой технике, вам покажется это несколько эзотерическим, а не научным, тем не менее есть множество подтверждений полезности рейки для пациентов, болеющих раком.

Рейки и рак

Техника рейки проявила эффективность в облегчении болей, связанных с онкологическим заболеванием, и снятии тревожности, которая его сопровождает. Существуют неопровержимые доказательства, что такие энергетические практики, как рейки, помогают при симптомах, связанных с раком, и каждый раз все больше медсестер в онкологических центрах практикуют рейки. Эта техника снижает боль после хирургического вмешательства и особенно эффективна в лечении боли у паллиативных[7] пациентов, являясь дополнением к лечению морфином.

По результатам специального исследования, у женщин с раком шейки матки регулярная практика рейки стимулировала иммунную систему, снизила токсичность химиотерапии и облучения, улучшила настроение, привела тело пациенток в состояние полной релаксации.

Рейки может сделать из вас другого человека. Очень советую научиться практике рейки, чтобы не зависеть от преподавателя, хотя оптимально комбинировать рейки, осуществленное вами, с тем, что практикует другой.

Во время болезни я получила начальный курс рейки и практиковала его ежедневно. Перед каждым сеансом химиотерапии я занималась рейки, чтобы избежать побочных эффектов, и это очень помогало убивать ненавистные клетки. Кроме того, за день до и через день после сеанса химиотерапии друзья мне организовывали сеанс рейки.

Чтобы научиться рейки, нужны лишь две вещи:

1. Желание его практиковать и разум, открытый к обучению.
2. Найти квалифицированного учителя, готового помочь.

Рейки базируется на пяти принципах, которые мне кажутся логичными и очень полезными не только для раковых пациентов, но также для здоровых, чтобы спокойно и радостно идти по жизни.

Только сегодня. Действительно, есть только вечное настоящее. Прошедшее – сон, а будущее зависит от настоящего. То, что мы сейчас, результат того, что мы были раньше. То, чем мы будем в будущем, будет результатом того, что мы сейчас.

Поэтому нужно стараться держать разум в настоящем, здесь и сейчас, так как это – реальность. Представьте, что вы идете по улице, погруженные в мысли о прошлом или о будущем, а на пути стоит большая сумка с купюрами по пятьсот евро. Это решение ваших проблем, но вы пройдете мимо, потому что не увидите ее. Вы не там и не здесь.

Я не беспокоюсь. Беспокоиться – значит страдать из-за того, чего еще не было или уже прошло. Это абсурд, и он заставляет нас терять много времени. Мы все поступали плохо в прошлом, мы ошибались и обижали близких. Что же, это составляло часть нашего обучения, мы сделали все, что могли; у нас всегда будут новые возможности, чтобы поступить лучше. Мы не должны быть жестоки к себе. Беспокоиться о будущем глупо, поскольку будущее совершается сейчас, каждый миг может быть последним, поэтому надо убрать страх из жизни и продолжать бороться, доверять и играть в карты с жизнью, учиться плыть в ритме природы.

Я не раздражаюсь. Гнев и раздражение рождаются из нашего желания иметь все и вся под контролем. Когда что-то уходит из-под контроля, мы гневаемся. А желание все держать под контролем идет от страха. Так как мы боимся, нам надо все контролировать. Следует научиться расслабляться и доверять остальным.

С благодарностью. Быть благодарным – добродетель. Если мы научимся улыбаться и благодарить за то, что получаем, природа будет довольна и даст нам еще и еще. Но если мы получаем и не благодарим за это, скоро перестанем получать. Мы сами испытываем подобное, когда отдаем кому-либо самое лучшее, а этот человек нам нисколько не благодарен. В конце концов мы перестаем вести себя по отношению к нему с полной самоотдачей, а просто следуем согласно установленным правилам, ни больше ни меньше. Важно благодарить людей не только за то, что нам дали, но также тихо благодарить природу за ее дары. Каждый опыт, каждый новый день, каждая борьба нас обогащают, и мы должны быть благодарны: надо благодарить даже за неприятные моменты, потому что они помогли нам вырасти и дожить до этой минуты.

Я интенсивно работаю. Личная работа каждого из нас очень важна. Каждый из нас занимает ключевое место в обществе, и работа создает часть энергии, которую мы отдаем миру, чтобы в нем было лучше. Мы должны трудиться с радостью и стараться делать работу с душой, отдавая хорошее, что есть в нас, работе на благо всем. Этот принцип охватывает большее, чем просто наша работа. Мастер Микао Усуи учит нас интенсивно трудиться

внутри себя, уделять время изучению собственных эмоций и психики, работать над собой, совершенствовать свою личность и тянуться к Свету и Любви, чтобы стать счастливым и излучать радость во все стороны.

Я любезен и уважителен. Быть любезным исключительно важно для того, чтобы улучшить мир. Любезное и радостное лицо излучает Свет, тогда как рассерженное и хмурое создает вокруг себя неблагоприятную среду. Буддисты говорят, что надо воспитывать в себе привычку быть довольным; они, несмотря на невзгоды, всегда улыбаются. Одно доброе слово может наполнить радостью день какого-то человека, и он принесет в мир Свет, а злое слово может вызвать у него чувство безнадежности, и он распространит негативную энергию.

Я практиковала рейки с разными терапевтами, и все были замечательные люди, они помогли мне избавиться от тревоги, охватившей меня после диагноза. Преодолев страх и тревогу, я нашла в себе силы бороться и убрать рак из организма. Некоторые из тех, с кем я практиковала рейки, были альтруистами. Я им безмерно благодарна. Для меня практика рейки стала очень важной частью оздоровления.

Исцеляющее прикосновение

Это очень древняя техника, возрожденная на Западе медсестрой Мартой Роджерс и Долорес Кригер.

Техника основана на понятии, что все мы представляем собой энергию, которая постоянно течет, и, когда ее поток прерывается, начинается заболевание. Наложение рук помогает восстановить поток энергии и вылечить болезнь.

Эта практика полезна для снижения боли и тревожности после хирургического вмешательства. Она помогает снять боли и утомляемость, вызванные химиотерапией. Особенно эффективна для снятия тревоги в момент получения диагноза – рак.

Вы можете подумать, что все это вам совершенно не нужно, но если помнить, что эти практики не имеют побочных эффектов и не вступают в противодействие с лекарствами, попробуйте пройти сеанс хотя бы одной из них. Вы ощутите глубокую релаксацию и облегчение болей. Когда вы научитесь справляться со стрессом и страхом, иммунная система станет сильней и активней в борьбе против рака. Эти техники не лечат рак – они, оказывая большую психологическую поддержку, укрепляют наш самоисцеляющий потенциал.

Мануальные техники в лечении рака

Массаж как метод лечения известен давно. В настоящее время его все больше используют в частных онкологических клиниках.

> **ВАЖНО!** Тот факт, что при массаже тебя касаются и гладят, успокаивает тело и психику и вызывает желание жить и бороться. Доказано, что три сеанса массажа в неделю по полчаса каждый сокращают выработку гормонов стресса, улучшают настроение и увеличивают активность НК у женщин, болеющих раком молочных желез.

Широко известно, что преждевременно рожденные дети, которых родители ласкают, гладят и прикасаются кожей к коже, растут быстрее и выживают чаще, чем те, которые находятся в идеальных условиях инкубатора, но не получают тепла и ласки родителей.

Если массаж полезен детям – значит, он полезен и взрослым.

Мы все нуждаемся в прикосновении, в ласке и объятиях.

Существует несколько видов массажа, помогающих онкологическим больным.

Шиацу

Это древняя японская техника массажа. Состоит в сильном нажатии пальцев на определенные точки тела для достижения тем самым равновесия между телом и духом. Следует принципам акупунктуры и моксибустиона.

Метод точечного массажа особенно полезен при лечении тошноты и рвоты, связанных с химиотерапией, и для снятия утомляемости.

После курса химиотерапии я сделала несколько сеансов шиацу и, несмотря на мое психологическое состояние во время болезни раком, я, как и после рефлексотерапии и рейки, ощутила удовольствие и релаксацию. Советую попробовать.

Рефлексотерапия

Рефлексотерапия использует давление на определенные зоны тела, чаще всего на ногах. Эти зоны имеют связь с внутренними органами. Рефлексотерапия основана на том, что при стимуляции биологически активных зон или точек стимулируются

соответствующие им органы и облегчается ток энергии по организму. Эта техника была известна еще древним египтянам.

Рефлексотерапия помогает при лечении болей и рвоты, сопровождающих химиотерапию, улучшает качество жизни пациентов. Сеансы рефлексотерапии дают пациентам дополнительный приток энергии, снижают усталость, помогают снимать боль, тревогу, страх и депрессию у онкологических больных.

В Соединенных Штатах проводилось исследование о влиянии рефлексотерапии на пациентов, страдающих раком в последней стадии, в результате которого выяснилось, что рефлексотерапия способна практически мгновенно снизить боли и тревожность.

Рефлексотерапия лечит не рак, а человека в целом, налаживая его гармонию. В противоположность тому, что думают многие медики, рефлексотерапия не распространяет рак, она помогает организму набраться сил и использовать собственные природные ресурсы. Это – терапия дополнительно к клиническому лечению. Если вы решили пройти сеанс рефлексотерапии, непременно информируйте своего врача.

Рефлексотерапия противопоказана лишь при тромбоцитопении (низкий уровень тромбоцитов в крови), венозных тромбозах или высокой температуре.

Сеансы рефлексотерапии состоят в массаже ног в течение пятнадцати-шестидесяти минут один или два раза в неделю, в зависимости от состояния человека и ситуации.

Во время своей болезни я ходила на сеансы рефлексотерапии ступней от Маргариты Пуга, профессионала и замечательной подруги. Благодаря этому я надолго освободилась от напряжения и обрела эмоциональное состояние, которое помогло мне пережить химиотерапию.

Как видите, ни одна из этих техник сама по себе не лечит рак, но все они помогают убрать побочные действия клинического лечения и прежде всего создают чувство покоя и хорошего самочувствия. Они помогут вам посмотреть на болезнь и проблемы по-другому и принять их, а это, считаю, самое важное в преодолении рака.

Существует фраза, ставшая слоганом организации «Рак и Жизнь», которая мне кажется очень полезной: «Не важно, что с тобой происходит, важно, что ты с этим делаешь».

> **ВАЖНО!** Диагноз «рак» звучит фатально, для многих людей он вроде синонима смерти, так, во всяком случае, было со мной. Но, смирившись, приняв диагноз, я поняла, что не важна опасность болезни, важно, как я

буду справляться с ней, и стала искать методы самооздоровления.

Главное, что надо знать при выборе натуральной терапии

♦ Дополнительная или альтернативная терапия никогда не должны рассматриваться ни как замена официального лечения рака, ни как причина отложить консультацию с врачом о проблемах здоровья.

♦ Имеются некоторые научные данные, свидетельствующие о том, что определенные методы дополнительной и альтернативной медицины приносят пользу при некоторых видах рака и при побочных эффектах клинического лечения. Сегодня не существует убедительных доказательств пользы применения альтернативной и дополнительной медицины для профилактики или лечения рака.

♦ Прежде чем использовать альтернативную терапию, проконсультируйтесь со своим врачом.

Лекарственные растения и их применение при раке

Многим растениям приписывают противораковые свойства, но не все золото, что блестит. Зачастую нам продают добавки со множеством трав, якобы искореняющих рак. Некоторые из них не только не помогают, но даже увеличивают опасность рака. До того как использовать лекарственное растение, проконсультируйтесь с онкологом. Некоторые растения не сочетаются с химиотерапией.

Посмотрим, какие растения обладают сильными противораковыми, научно подтвержденными свойствами.

Расторопша пятнистая (Silybum marianum)

Расторопша – растение, чьи плоды и семена уже 2000 лет употребляются для лечения расстройства печени, желчных путей и желчного пузыря.

Целебный ингредиент, содержащийся в расторопше пятнистой, – силимарин, экстракт из ее семян. Это антиоксидант, защищающий клетку от влияния различных токсинов. Силимарин присутствует также в артишоке.

> **ВАЖНО!** Расторопша результативна в снижении токсичности химиотерапии, одновременно усиливая ее эффективность. Она также сдерживает рост раковых клеток и восстанавливает ткань печени, поврежденную раком.

Противораковая способность силимарина изучалась в лабораторных условиях и на животных. Действует как цитотоксин против рака печени, легких, мочевого пузыря, простаты, кожи, молочной железы и шейки матки.

Потребление. Расторопша пятнистая применяется орально в форме капсул или таблеток. Ее семена можно принимать как настой, но он менее эффективен.

Расторопша используется и в качестве антидота при отравлении бледной поганкой (Amanita phalloides), яд которой поражает печень.

Это мощный антиоксидант, блокирующий свободные радикалы и укрепляющий стенки клетки, чтобы они не пропускали внутрь токсины. Активизирует различные энзимы,

ответственные за гибель канцерогенных субстанций. Защищает от множества канцерогенов, в частности от ультрафиолетовых лучей.

Роль растения как антиоксиданта и защитника печени известна давно, но только сейчас открыты его противораковые свойства. Это сильное противовоспалительное средство, способное ингибировать ядерный фактор NF-kB.

Расторопша помогает регулировать уровень эстрогенов в крови, полезна при гормонозависимых опухолях. В настоящее время мы знаем о ее способности не только предупреждать, но и лечить рак тестикул и яичников.

Силимарин обладает свойством химиотерапии и снижает ее побочные эффекты. Он заставляет цисплатин, паклитаксел и доксорубицин быть более эффективными в борьбе против рака яичников и простаты.

Побочные эффекты. Почти не имеет. Считается надежным препаратом. Может вызывать повышение артериального давления, поэтому гипертоники должны быть осторожны.

Фармакологическое взаимодействие. Может взаимодействовать с тамоксифеном (препарат от рака молочной железы), увеличивая его абсорбцию организмом.

Женьшень корейский (Panax ginseng)

Существуют различные виды женьшеня. Женьшень китайский, или корейский, наиболее изучен с точки зрения его влияния на рак. В лечебных целях используется корень растения. Своими противораковыми свойствами он обязан присутствию сапонина, называемого джинсенг.

> **ВАЖНО!** Женьшень подавляет рост и стимулирует саморазрушение опухолевых клеток, угнетает фактор NF-kB, тормозит формирование новых сосудов и ингибирует активацию многих онкогенов. Настоящая противораковая бомба.

Корень женьшеня усиливает действие химиотерапии и стимулирует иммунную систему. Одно из обследований пациентов, страдающих раком желудка, обнаружило, что экстракт женьшеня продлил жизнь больных на пять лет.

Потребление. Может потребляться с едой, как в свежем, так и в сухом виде, в кремах и супах. Его принимают также в настойке или добавках. Благотворный эффект женьшеня проявляется, если принимать его один-три раза в год по два месяца подряд. Для

профилактики рака необходимо принимать 40 мг порошка в день.

Побочные эффекты. Нервозность, бессонница, потеря аппетита, головная боль.

Фармакологическое взаимодействие. Может взаимодействовать с дигоксином, варфарином, сульфонилмочевиной и инсулином.

Каланхоэ

Существует сто двадцать пять видов этого растения. Самые изученные из них: каланхоэ пината, каланхоэ дегремона, каланхоэ грацилис.

Потребление. В основном используются листья, которые имеют кисловатый вкус. Их можно жевать, делать из них сок или настой.

Рекомендуется съедать в день два листа или выпивать три настоя на листьях.

> **ВАЖНО!** Каланхоэ – растение вроде сорняка: его ни один вредитель не берет, и эта необыкновенная стойкость против агрессора делает из него великолепного противоракового агента. Все три каланхоэ являются цитотоксинами, они подавляют опухолевые клетки, не затрагивая здоровые. Как они тормозят рак? Благодаря антиоксидантному, противоопухолевому и антипролиферативному свойствам.

Подорожник (Plantago major)

Подорожник неприхотлив, растет даже на обочинах шоссе. Его очень часто потребляют травники. In vitro подорожник проявил себя в многочисленных клеточных линиях как цитотоксин. Подорожник содержит лютеолин, который является фитохимическим веществом с хорошо выраженным противораковым действием. Богат клетчаткой, поэтому полезен при запорах.

ВАЖНО! Настой подорожника, проверенный на животных, показал, что он помогает при раке мочевого пузыря, почек, шейки матки, костей, легких, желудка и при лимфоме.

Омела белая (Viscum album)

Омела белая широко используется в натуральной медицине. Это любопытное растение паразитирует на многих деревьях, в частности на яблонях и дубах. Кельтские друиды считали омелу мистическим растением. Вы наверняка помните, как Астерикс и Обеликс ее использовали. Друиды на тайных церемониях срезали омелу особым золотым кинжалом.

Название этого растения на немецком языке означает «лечит все».

В результате опытов с лабораторными животными и исследований, проведенных с пациентами, выяснилось, что экстракт омелы снижает показатель смертности от рака. Омела улучшает качество жизни пациентов, проходящих курс химиотерапии.

Омела воздействует на рак как цитотоксин, отравляя злокачественные клетки, как противовоспалительное средство и как стимулятор иммунной системы.

> **ВАЖНО!** Омела должна сочетаться с химиотерапией. Она прибавляет больным энергии и сил, повышает аппетит, улучшает сон и самочувствие, снижает боли, связанные с онкологическим заболеванием и увеличивает уровень выживаемости.

Интересный случай был описан в 1999 году в одном немецком журнале. Речь шла о пациенте сорока четырех лет с неходжкинской лимфомой в прогрессирующей стадии. В течение двенадцати лет он прилежно лечился исключительно экстрактом омелы, при этом качество жизни пациента было на высоком уровне. Непрерывное лечение заставило лимфому отступить. Попытки прервать лечение приводили к отрицательным результатам.

В своих выводах исследователи отметили эффективность экстракта омелы белой и отсутствие токсичности при длительном ее применении.

Хотя этот случай впечатляет, омелу не рекомендуется употреблять в качестве единственного лечения от рака.

Потребление. Экстракт омелы прописывают внутримышечно. Если вы хотите использовать ее, проконсультируйтесь со своим онкологом и врачом-натуропатом. Можно принимать омелу в виде настоя. Врач укажет вам дозу и форму приема.

Кошачий коготь (Uncatia tomentosa)

Кошачий коготь, растение из Южной Америки, традиционно

использовалось от рака.

Растение богато хлорогеновой кислотой, рутином и эпикатехином – веществами с действенными противораковыми свойствами: стимулирование иммунной системы и блокировка роста раковых клеток. Является антиоксидантом, способствует устранению свободных радикалов и токсинов, контактирующих с организмом. Обладает противовоспалительным действием, поскольку ингибирует устрашающий ядерный фактор NF-kB.

> **ВАЖНО!** Кошачий коготь стимулирует реконструкцию ДНК, митогенный ответ лимфоцитов и восстановление лейкоцитов после химиотерапии.

Это растение помогает снизить побочные эффекты, свойственные химиотерапии: рвоту и потерю веса.

Потребление. Можно принимать таблетки с кошачьим когтем или предпочесть настой. Чтобы сделать настой, достаточно заварить чайную ложку корня в чашке воды и дать настояться пятнадцать минут. Идеально выпивать две-три чашки в день.

Хорошо сочетать кошачий коготь с зеленым чаем. Для этого в чайник с 500 мл кипятка положить чайную ложку корня кошачьего когтя и чайную ложку зеленого чая, настоять пятнадцать минут и медленно пить.

Побочные эффекты. Имеет мало побочных эффектов. Противопоказан при беременности.

Какие растения не являются противораковыми?

Как я уже говорила, не все растения, продающиеся под видом противораковых, таковыми являются.

Чай Ессиак уже более пятидесяти лет используется для лечения рака, однако похоже, что его эффект больше плацебо, чем настоящее средство исцеления опухолей. Все научные анализы подтверждают, что чай Ессиак не лечит рак и не повышает качество жизни.

> **ВАЖНО!** Иногда травы могут быть и канцерогенными. Например, многие китайские растительные средства, которые продаются как противораковые, содержат аристолохию – мощный канцероген, способный вызвать рак мочевого пузыря. Когда обращаетесь к китайскому лекарю, просите, чтобы он точно сообщал компоненты в рецептах.

Кроме названных, имеются и другие растения и травы с противораковыми свойствами: зеленый чай, имбирь, ароматические травы и специи. Одна из форм потребления – настои, содержащие сочетания противораковых растений.

Предлагаю несколько противораковых настоев, содержащих сбор различных растений, по одной чайной ложке каждого:

Зеленый чай + кошачий коготь + женьшень в порошке.

Зеленый чай + семена расторопши + подорожник.

Зеленый чай + гвоздика + палочка корицы + анис звездчатый + семена кардамона (очень ароматный и вкусный настой).

Как готовить противораковый настой?

Поставить кастрюльку с водой на огонь. Как только вода начнет закипать, погасить огонь и бросить в воду ложку каждого растения, из которых хотим сделать настой. Закрыть и оставить на восемь-десять минут. Настой пить теплым, чтобы не терялась его активность. Если в сбор входит зеленый чай, воду не нужно доводить до кипения, достаточно 90˚С.

ВАЖНО! Прежде, чем принимать те или иные добавки, непременно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Не всегда целебные травы полезны, иногда они могут взаимодействовать с другими препаратами. Помните, не все добавки ценны, некоторые имеют побочные эффекты.

Эмоции и рак. исцеление и заболевание

Развитие рака во многом зависит от того, что мы едим, но оно зависит также от наших эмоций, манеры воспринимать конфликты, от отношения к себе самому и к ближним.

По мнению доктора Хаммера, конфликты могут служить причиной рака. До сегодняшнего дня наука не идентифицировала конфликты в качестве канцерогенов, но доказала, что нерешенные конфликты и стресс влияют на скорость развития рака.

Еще греческий врач Гален заметил, что подавленные люди особенно склонны к раковым заболеваниям. В 1701 году доктор Жандрон написал о «значении бедствий, вызывающих боль и страдания, на развитие рака».

Люди, склонные к заболеванию раком

Некоторые черты личности позволяют определить ее склонность к заболеванию раком. Психологи Карл и Стефани Саймонтон всю свою профессиональную жизнь посвятили помощи онкологическим больным. Они утверждали, что пациенты с этим заболеванием обычно обладают определенными личностными характеристиками.

Очень часто они живут с ощущением, что в детстве им не хватало родительской любви, что их не принимали товарищи и пр. Такая отверженность ведет к тому, что дети растут уязвимыми и слабыми, а когда становятся взрослыми, привязываются к тем, кто к ним проявляет любовь, будь то муж (жена), ребенок или работа. Чтобы не потерять эту любовь, они стараются не обижаться, не умеют сказать НЕТ, быть всегда наготове помочь другим и брать на себя непосильный груз ответственности. Они зависят от работы, мужа (жены), от ребенка, чтобы чувствовать себя счастливыми и реализованными. Если вдруг они теряют работу, или расстаются со своей половиной, или ребенок начинает жить своей жизнью, их эмоциональные страдания безмерны и они снова переживают, казалось бы, уже забытые детские травмы. Эти ситуации вызывают беспомощность и стресс, что, в свою очередь, активизирует воспалительный фактор, подавляет иммунную систему и в конечном счете ведет к развитию рака. Они хранят в душе гнев и обиды, но во избежание конфликтов не показывают этого.

Эти пациенты обычно ни у кого не просят помощи, пытаются все делать сами. Если у вас рак, не воображайте, что вы самый

сильный, обращайтесь за помощью!

Я полностью совпадаю с этим портретом. В детстве я чувствовала себя отверженной из-за физического дефекта и думала, что никто меня не любит и никогда не полюбит. Представьте себе, насколько я была закомплексована. Мне казалось, что я не такая красивая, как подруги. Всего стеснялась. Я старалась нравиться всем, чтобы не потерять друзей. Мне всегда было очень трудно сказать «нет». Брала на себя груз больше, чем могла выдержать. Думала сначала о других, потом о себе. Постоянно находилась в стрессе, страшась что-то не так сделать на работе, заботилась о состоянии пациентов, забывая про себя. Хотела быть супермамой, которая может все, которая не должна разочаровывать сына, не должна оставлять его без внимания ни на одну секунду, даже ценой собственного здоровья. Жила для и ради ребенка, отдавая ему любовь, которой мне так не хватало, когда я была маленькой.

Теперь я изменилась. Делаю то, что мне действительно нравится, и прошу помощи, если с чем-то не справляюсь. Беру на себя ответственность только за то, что сделаю с удовольствием. Сначала забочусь о себе, потом об остальных. Это не эгоизм, это любовь к себе. Сейчас я знаю: чтобы хорошо лечить пациентов, сначала нужно вылечить себя; чтобы смочь любить ближних, сначала полюби себя. Я нахожу время, чтобы регулярно медитировать, гулять, дарить себе массаж и читать. Раньше я этого не делала, только смотрела на других.

Стресс и конфликты влияют на рак

> **ВАЖНО!** Стресс влияет на рак, увеличивает риск его появления у здоровых людей и снижает уровень выживаемости у пациентов, которые болеют раком.

Мы все так или иначе переживаем ситуации, приводящие к стрессу, но каждый воспринимает это по-своему. Когда мы перегружены и чувствуем себя беспомощными перед конфликтом, опасность рака увеличивается.

Если мы находимся в состоянии постоянного стресса, высвобождаются гормоны, активизирующие рост и развитие рака; выделяются кортизол и адреналин, которые стимулируют продуцирование воспалительных субстанций в симпатическую нервную систему и блокируют НК, благоприятствуя возникновению рака.

Психоневроиммунология связывает хронический стресс и работу иммунной системы. Когда мы позитивно воспринимаем

заболевание, НК активизируются и возможность выживания возрастает.

Дэвид Серван-Шрайбер в книге «Антирак» рассказывает об эксперименте, проведенном Мартином Селигманом в Университете Пенсильвании. Он привил крысам раковые клетки в таком количестве, что 50% крыс должны были погибнуть от смертельного рака. Предварительно ученый разделил крыс на три группы. Первая группа получила раковые клетки и больше ничего. Вторая группа подверглась электрическим разрядам. Третья получила те же разряды, но им дали рычажок, которым крысы научились пользоваться, чтобы избегать разрядов.

В первой группе, получившей раковые клетки, но не подвергавшейся воздействию электрических разрядов, выжило 54% крыс. Во второй группе выжило 23% крыс, а в третьей выжило 63%. Исследование показывает, что не электрические разряды явились причиной смерти, а чувство беспомощности из-за невозможности что-либо сделать, чтобы избежать разрядов.

Перенесем эту ситуацию на людей и вообразим, стресс – это электрические разряды. Нас убивает не стресс, а отсутствие механизмов для борьбы с ним. Нас удручает беспомощность, невозможность изменить ситуацию, подавляющую нас.

Мы постоянно подвержены конфликтам и стрессовым ситуациям (электрические разряды), но, если мы научимся правильно разрешать их, мы по-другому будем реагировать на болезнь, у нас будет меньше риска заболеть, а в случае болезни она будет менее агрессивной.

Если вам диагностировали рак и вы хотите жить, вы сможете дать болезни отпор. Замечательный случай произошел с женщиной, которую я узнала, проводя занятия о противораковом питании. У нее был рак яичников в прогрессирующей стадии в течение одиннадцати лет. Сначала ей провели курс химиотерапии – опухоль уменьшилась, но не исчезла. Врачи решили больше не подвергать ее лечению. Женщина, полная желания выжить, с оптимизмом и энтузиазмом взялась за себя сама. Пересмотрела свою жизнь, проанализировала конфликты и начала практиковать йогу, медитации и энергетические техники. Одиннадцать лет спустя рак еще при ней, судя по диагностике, но она живет так, будто его нет, качество ее жизни не стало хуже, то есть она живет, как все мы. Эта женщина радостная и теплая, с ней очень интересно. Она излучает мир и покой.

Как избежать стресса?

Стресса избежать невозможно. Единственное, что мы можем сделать, – научиться управлять им.

Медитация

Это одна из самых эффективных техник, которую могут использовать онкологические больные для достижения духовной и ментальной гармонии.

Медитация – идеальное средство управления стрессом и мягкого разрешения конфликтов. Медитация состоит в концентрации мысли на дыхании. Мы видим, как в мыслях проходят конфликты, страхи, превратности судьбы, но мы не обращаем на них внимания, не тратим на них время. Чтобы успокоиться, главное – дыхание.

Медитировать означает сосредоточиться на настоящем. Надо сконцентрировать внимание, и самая естественная форма сделать это – слушать ритм своего дыхания.

Для того чтобы медитировать, надо сесть, выпрямить спину и дать воздуху свободно пройти через ноздри до самых легких. Затем направить внимание на то, чтобы воздух снова дошел до носа. Даже просто давая воздуху входить и выходить через нос, мы расслабимся и обретем внутренний покой. В нашей голове неизбежно возникнут мысли, они нам знакомы, но мы на них не сосредотачиваемся. Даем им протечь. Иногда недостаточно сконцентрироваться на дыхании, чтобы отвлечься от мыслей, которые неоднократно возвращаются к нам и отвлекают, несмотря на наше стремление от них избавиться. В этом случае помогут мантры или молитвы: повторяя их, мы добьемся того, что дыхание будет естественным, в ритме биения сердца и тока крови в головном мозге, что приведет нас к приятному состоянию и гармонии, улучшит работу иммунной системы, снизит воспаление и отрегулирует уровень сахара в крови.

Мои мантры

Во время медитаций я обычно читаю буддистские мантры, они помогают мне расслабиться и отвлечься от негативных мыслей. Мне довольно трудно долго концентрироваться на дыхании.

Мантры, которые мне нравятся больше всего, – это буддистская мантра о медицине:

«ТА ЙА ТА ОМ БЕКАНСЕ БЕКАНСЕ МАХА БЕКАНСЕ БЕКАНСЕ

РАНДЗА САМУГАТЕ СОХА»

и буддистская мантра сакамуни:

«ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИ ШАКИАМУНИ СОХА»

Сын имеет обыкновение садиться медитировать со мной, и мы вместе читаем мантры. Мой ребенок как маленький Будда, который из круговорота жизни пришел ко мне, чтобы показать путь медитации.

Практика медитации и ее польза

Во время медитации не старайтесь контролировать ни свои мысли, ни свои ощущения, даже если вам не нравится то, что вы видите. Таким образом, пока вы медитируете, вы понимаете, ощущаете собственным телом, что жизнь – это постоянный поток: все проходит, ничего не остается, ни то, что вы любите, ни то, что ненавидите.

Ежедневная практика медитаций позволяет нам лучше спать, пребывать в хорошем настроении и попрощаться со стрессом. Более того, укрепляется иммунная система, НК и лимфоциты становятся активней. С медитациями всякие вещи нас меньше волнуют и больше обтекают. Медитация дает энергию и релаксацию. Это встреча с самим собой, спокойное познание своих самых интимных сторон. Посвятите время медитации, вы в этом нуждаетесь. Она помогает разрешить конфликты. Конфликты, которые не разрешает разум, тело превращает в болезнь.

ВАЖНО! Медитация повышает уровень мелатонина и этим продлевает жизнь пациентов, страдающих раком.

Медитация дает нам расслабление и хорошее самочувствие, что также активизирует НК и секрецию бета-эндорфинов. Клетки натуральных киллеров (НК) необходимы для защиты от рака и патогенов. Они способны быстро уничтожить только что сформировавшиеся раковые клетки и те, что распространяются через кровь в виде метастазов. Это сильная защита от рака. Эндорфины – гормоны, стимулирующие выработку и действие натуральных киллеров. Мы производим эндорфины, когда делаем физические упражнения, когда мы счастливы и когда испытываем оргазм. Бета-эндорфины делают НК более агрессивными в борьбе с опухолями. При опытах на крысах с онкологическим

заболеванием, которым ввели бета-эндорфин, НК проявили себя настоящими разрушителями самого агрессивного рака.

Медитация вызывает в нас позитивное настроение, а позитивные эмоции укрепляют неврологические связи, которые успокаивают часть мозга, действующую как спусковой крючок для страха и гнева.

Я начала медитировать благодаря Сопе – буддистскому монаху, который изменил мой взгляд на заболевание раком и научил понимать жизнь. Полученные знания были и продолжают быть очень полезными, но особенная ему от меня благодарность за то, что он научил меня медитировать.

Медитация снизила у меня стресс, повысила самоуважение, улучшила состояние духа; я научилась прощать и контролировать гнев, говорить «нет», – иными словами, изменила жизнь. Медитация подразумевает путь к покою и жизни без стрессов.

Нет необходимости медитировать часами или годами, чтобы заметить пользу этой практики, достаточно десяти минут в день. Найдите место и время и постарайтесь делать это каждый день.

1. Чтобы удобно и спокойно медитировать, нужна атмосфера, способствующая релаксации. Отбросьте все заботы; если вам хочется, можете зажечь свечи, окуривать комнату благовониями, которые помогут вам расслабиться.

2. Сядьте так, чтобы спина, голова и шея располагались прямо. Я предпочитаю позу лотоса, держа руки на коленях и соприкасаясь большими пальцами.

3. Сначала практиковать медитацию будет сложно, так как надо приучить разум отвлекаться от забот и мыслей и пребывать в покое, пока длится медитация.

4. Начните с двух-трех минут глубокого дыхания, потом будете дышать произвольно. Сначала считайте вдохи до десяти, а потом начинайте снова. Если не хотите считать, сосредоточьтесь на том, как воздух входит и выходит из тела, осознавая каждый вдох и выдох.

5. В самом начале не получится контролировать разум, это нормально, не беспокойтесь, главное, чтобы вы этого добились к концу.

6. Старайтесь привести разум к отдыху.

Кроме медитаций, важно практиковать креативные зрительные образы. Видеть, как побеждается рак. Перед началом визуализаций надо расслабиться, а для этого нет ничего лучше нескольких минут медитации, чтобы привести в порядок дыхание.

Предлагаю визуализацию, какую я практиковала каждый день и которая идентична той, что предлагают К. и С. Саймонтоны в книге «Возвращение к здоровью.

Новый взгляд на тяжелые болезни». Настоятельно советую прочитать эту книгу.

1. Представьте раковые клетки как слабые и беспомощные. Это дезорганизованная армия.

2. Вы рассчитываете на армию белых телец, которая может налечь на раковые клетки. Вообразите войска лимфоцитов, натуральных киллеров и макрофагов. Все они сильные и дисциплинированные.

3. Ваша иммунная система умна и агрессивна, она неустанно ищет и атакует раковые клетки.

4. Мысленно воссоздайте битву между иммунной системой и раком. Пока иммунная система выигрывает битву, нарисуйте картину, как съеживается опухоль и покидает ваше тело.

Я представляла себе, что лимфоциты – это полицейские с дикими злыми собаками, которые с жадностью пожирают рак, а НК – беспощадные тираннозавры, разрывающие на части опухолевые клетки.

5. После победоносной битвы иммунных клеток останки раковых клеток выметаются из организма. Зоны, которые были поражены раком, отремонтированы и возвращаются к мирному труду как ни в чем не бывало.

6. Представьте, что предпринятое лечение (химиотерапия, облучение, питание, рейки, акупунктура и т.п.) мощное и сильное.

7. Если вы проходите курс химиотерапии, вообразите, что она не может поразить здоровые клетки.

8. Как только побежден рак, визуализируйте себя счастливым, делающим то, что нравится, окруженным любящими людьми. Представьте, что вы исполнены покоя и радости. Поздравьте себя с тем, что вы достигли выздоровления, и позвольте близким тоже поздравить вас.

9. Когда у вас боль в каком-нибудь месте, представьте, как эта боль уменьшается и исчезает.

Еще одна визуализация, которую я практиковала ежедневно, состояла в том, что я воображала над своей головой белый сверкающий луч, символизирующий оздоровляющую энергию. И будто с каждым вдохом эта энергия входит в меня и заполняет все тело от темени до ног. И будто с каждым выдохом из меня выходит черный дым. Черный дым – рак, страх, гнев, тоска и негативные мысли. Иногда я представляла себе, что в меня входит волна и вымывает рак, а на душе остается мир и спокойствие.

ВАЖНО! Визуализируйте битву между иммунной

системой и раком. Уничтожьте рак лучшим оружием: овощами, фруктами, любовью и позитивным настроем.

Визуализация – сильнодействующее средство, помогающее выздороветь. Практикуйте ее каждый день.

Список желании

Запишите на листке картона все свои желания и цели на короткий и длительный срок. Положите список на видное место и перечитывайте его постоянно. Когда вы видите список желаний, вы думаете о них в положительном ключе. Представляйте, что вы этого достигли.

Я составила свой список желаний. В центре я поместила фотографию, где мы все – муж, сын и я – улыбаемся. Нас окружают желания того времени: здоровый организм без рака; дом в деревне, где мне всегда хотелось жить; путешествие на Тенерифе (я обещала сыну, сказав, что, когда мама выздоровеет, мы посетим Тенерифе и Диснейленд) и еще один ребенок.

С тех пор прошло два года. Рак исчез, я здорова и счастлива. Снова улыбаюсь моим любимым близким. Живу в деревне, мы побывали на Тенерифе. Еще одного ребенка я скоро буду держать на руках.

Горем поделиться -часть горя снять

Проходя курс химиотерапии, я получала свою «дозу» в большой палате, где сидели женщины, находящиеся в таком же положении, что и я. Палата была просторная и светлая, с цветами на окнах, что немного смягчало напряжение пациенток, подвергавшихся химиотерапии. Персонал медсестер работал с нами очень доброжелательно. Между женщинами установились дружеские отношения. Пока длился сеанс, мы делились своими страхами, сомнениями и бедами. Вдали от родных и друзей мы могли высказываться свободно, не боясь осуждения. Я познакомилась с замечательными женщинами, с которыми затем встречалась и вне больницы, и мы разговаривали о наших общих проблемах. Обсуждать свое физическое и эмоциональное состояние с теми, кто переживает то же самое, очень важно и полезно.

В больнице мы обычно говорили об ощущениях от химиотерапии, о поддержке родственников, – в общем, о вещах не слишком глубоких. Но, встречаясь после сеансов, мы разговаривали о неразрешенных конфликтах и страхах, о

причинах, которые, возможно, привели к заболеванию. Со временем многие из нас разрешили эти конфликты и поделились опытом с другими. Мы обсуждали те вещи, какие дома вряд ли могли затронуть. Семья не всегда может понять, что виной твоего рака может быть неразрешенный конфликт – например, со свекровью. Все женщины, входящие в нашу конфиденциальную группу, продолжают жить, несмотря на плохой прогноз для многих из нас.

Видимо, такие группы пациентов должны формироваться.

Когда я лечилась, то обратила внимание, что пациентки, которые встретили рак смело и искали истоки болезни в своих конфликтах, выздоравливают лучше, чем раздавленные диагнозом. Те, кто ложится на больничную койку, смирившись с болезнью, без желания бороться и участвовать в собственном исцелении, показывают худшие результаты, и у них больше побочных эффектов.

Это не только мое наблюдение. Доктор Шпигель решил организовать группы из женщин, страдающих раком в последней стадии, и предложил осуществлять эмоциональную поддержку в группе. Женщины периодически собирались, чтобы без стеснения поделиться самыми интимными переживаниями. Поскольку женщины считали себя безнадежными, они не боялись высказывать самое сокровенное. Доктору удалось добиться невозможного: пациентки начали снова улыбаться. Они собирались в течение года, а потом каждая из них ушла своим путем. Шпигель сравнил состояние этих женщин с женщинами из контрольной группы, у которых был тот же диагноз, и убедился, что депрессий и тревожности было намного меньше у женщин, прошедших совместную эмоциональную терапию: у них период выживания получился более длительный. Из пятидесяти участниц три пациентки прожили после поставленного диагноза десять лет, хотя прогноз был всего три месяца (!). В контрольной группе ни одна из пациенток не прожила десяти лет. Остальные из пятидесяти прожили вдвое больше ожидаемого.

Признаюсь, первые недели я провела в обществе подавленных и убитых горем женщин, они ощущали беспомощность и не боролись за жизнь, а просто ждали смерти. Но горе, испытанное мной, страх смерти и, главное, боязнь оставить ребенка без матери заставили меня реагировать иначе, то есть стремиться выжить во что бы то ни стало.

В это время мне в руки попала книга, которую я до сих пор люблю и советую прочитать, – «Тайна». В ней говорится о законе притяжения: ты притягиваешь то, чего очень желаешь. Если ты подавлен и веришь, что скоро умрешь, ты притягиваешь смерть. И

наоборот: если твои мысли позитивны и ты горячо веришь в свое выздоровление, природа наградит тебя обстоятельствами и людьми, которые тебе помогут выжить. Я поверила всей душой и пожелала себе излечения. С этого момента вокруг меня стали появляться люди, книги и события, принимающие участие в моем исцелении.

> **ВАЖНО!** Случайностей не бывает; все, что происходит, обусловлено нашим желанием – мы сами создаем благоприятные для этого ситуации. Верьте в свое излечение, начинайте прямо сейчас, думайте об этом каждый день. Повторяйте постоянно: хочу вылечиться. Визуализируйте себя здоровым и счастливым. Представляйте, как вы делаете то, что вам нравится, вообразите себя в окружении тех, кто вас любит.

Я рисовала себе, как мы с сыном бежим по пляжу, и повторяла: «Я здорова, я здорова…»

Приступайте прямо сейчас, выражайте ваше желание.

Любовь – необходимое условие

Мы нуждаемся в любви. Любовь является мотором нашей жизни. Когда мы окружены любовью, жизненные проблемы кажутся нам мелочью, мы улыбаемся и наслаждаемся жизнью. Прежде всего мы должны любить себя. Если мы себя не любим, мы не сможем любить других. Надо любить себя и принимать себя таким, какой ты есть.

Мы часто считаем себя ниже других, ищем в себе дефекты: не слишком ли я толстая, не слишком ли морщинистая. Мы не хотим мириться с собой и постоянно с собой боремся. Эта внутренняя борьба держит нас в напряжении, мешает быть счастливыми и любить окружающих нас людей.

Омега и эмоции

Питание, богатое омега-6 и бедное омега-3 жирными кислотами, как мы уже знаем, создает воспаления и предрасполагает к раку, а также ведет к эмоциональным нарушениям, в частности к депрессии. Наш мозг на две трети состоит из жирных кислот. Жирные кислоты, которые мы потребляем с пищей, ответственны за строение мозга. Если наше питание основано на животных жирах, на сливочном и

растительном масле, в мозге доминируют омега-6, а с ними связаны воспаления и жесткость клеток. Если, наоборот, мы едим голубую рыбу, льняное семя, грецкие орехи, водоросли и овощи, преобладают омега-3, и клетки нашего мозга более эластичные – значит, связь между ними стабильная.

В условиях лаборатории крыс кормили пищей, богатой омега-6 жирными кислотами, но с дефицитом омега-3, и у них появилась тревожность, острая восприимчивость к стрессу, потеря активности.

Пища, богатая жирными кислотами омега-3, подобно пище эскимосов, дает энергию, поднимает тонус и позитивный настрой.

Депрессивные пациенты показывают уровень омега-3 жирных кислот ниже, чем активные. Чем меньше омега-3, тем серьезней депрессия. И наоборот: чем богаче питание омега-3 жирными кислотами, тем радостней и активней человек и тем меньше у него склонность к депрессии.

Идеальное соотношение между омега-3 и омега-6 – 1:1, но при западном типе питания мы имеем соотношение 1:10 и 1:20. В странах, где больше потребляют омега-3, уровень депрессии намного ниже.

Позитивные эмоции, спокойствие и веселость стимулируют НК, тогда как стресс, подавленность и страх их угнетают. Когда подавлена иммунная система, возрастает опасность рака.

Все связано. Дефицит омега-3 провоцирует воспаление и подавляет иммунитет, а эти два фактора оказывают влияние на появление рака. Значит ли это, что люди, страдающие раком, должны находиться в депрессии? Не совсем. Это значит, что люди, которые теперь страдают раком, раньше проявляли признаки депрессии: быструю утомляемость, раздражительность, апатию, рассеянность, прерывистый сон, хотя видимых причин для этого не было.

До того как у меня обнаружили рак, меня охватывал ужас при мысли рано встать, мне не хотелось идти на работу, на работе я пребывала в плохом настроении, меня все раздражало, ничего не хотелось. А в жизни у меня, казалось бы, все было хорошо: работа, чудесный ребенок, любящая семья. Через несколько месяцев мне диагностировали рак.

> Добавки с омега-3 жирными кислотами полезны как для лечения рака, так и для улучшения настроения пациентов. Лучшие источники омега-3 – это семена льна, скумбрия, килька, анчоусы, тунец и сардины.

Физические упражнения дарят радость

Физические упражнения – превосходное средство от депрессии. Они снимают напряжение, дают нам энергию и радость. Это хороший способ борьбы со стрессом. НК очень чувствительны к нашим эмоциям, именно поэтому физические упражнения так важны. Физическая активность вызывает удовольствие и повышает самочувствие, что стимулирует клетки НК на борьбу против рака. Если же мы подвержены стрессу, НК теряют активность и перестают размножаться.

Делая физические упражнения, мы вырабатываем эндорфины, вещества, похожие на морфин и опиум. Наш мозг обладает рецепторами для этих веществ. Эндорфины вызывают радость, и мы начинаем ценить даже маленькие удовольствия: общение с друзьями, семью, закат солнца и т.д. Регулярные упражнения повышают качество жизни.

Стимулируя выработку эндорфинов, мы одновременно стимулируем иммунную систему, и НК становятся агрессивнее по отношению к раку.

> **ВАЖНО!** Для получения пользы от физических упражнений совсем не обязательно напрягаться, просто нужно делать их регулярно; достаточно двадцати минут в день три раза в неделю. Когда мы впадаем в депрессию, упражнения нам особенно полезны.

Если нет привычки, необходимо начинать постепенно и с осторожностью. Никогда не следует выходить за пределы наших возможностей. Когда ощущается усталость, желательно сделать перерыв. Со временем приобретаются навыки, и упражнения становятся более интенсивными.

Коллективные упражнения лучше индивидуальных. В группе одни вдохновляют других, устанавливаются новые отношения, поднимается настроение, больше мотивации продолжать. Делать упражнения дома в одиночку хуже, чем в группе йоги или танцев. Во время химиотерапии я записалась в класс цигун и там подружилась со многими замечательными женщинами, полными любви к миру. Некоторые из них мне помогали с рейки и даже делали массаж.

Для получения пользы надо делать упражнения, которые вам действительно нравятся.

Одни любят бегать, вторые предпочитают ходить, третьи получают удовольствие от плавания или футбола. Я, например, не терплю тай чи, поскольку не способна следовать этим движениям. Тем не менее тай чи очень рекомендовано больным раком.

Йога успокаивает, гармонизирует и дает внутренне равновесие

Йога оказывает благотворное влияние на физическое и духовное здоровье. Этой практике тысячи лет. Йога не только упражнения, это – философия жизни.

Йога исключительно полезна при депрессиях, тревоге, усталости и бессоннице, связанных с онкологическим заболеванием, и должна составлять часть комплексного лечения этой болезни.

Йога улучшает качество жизни пациентов и оказывает им психологическую помощь. Идеально, если бы клиники организовывали занятия физическими упражнениями типа йоги или цигун для онкологических больных, как это делают роддома для молодых мам.

> **ВАЖНО!** Практика йоги работает в трех направлениях. Упражнения помогают расслабляться и повышают тонус; кроме того, как утверждают пропагандисты, йога снимает мозговое напряжение, улучшая умственную деятельность; одновременно она благоприятно воздействует на эмоциональное состояние.

На конгрессе Американского общества клинической онкологии (ASCO), прошедшем в 2010 году в Чикаго, представили никогда ранее не проводившееся исследование о влиянии йоги на пациентов с онкологией.

Были обследованы четыреста десять человек, которые перенесли рак в ранней стадии (в основном женщины с опухолью в молочной железе) и испытывали проблемы со сном в период между двумя месяцами и двумя годами после окончания лечения. Половина из них в течение месяца практиковала йогу, разработанную специально для онкологических пациентов. Результаты оказались положительными: сон наладился, усталость значительно снизилась. Пациенты практически перестали принимать снотворное, их самочувствие стало лучше.

Необременительные занятия улучшили сон и сняли усталость на длительное время. Участники исследования следовали специальной программе, которая называлась ЙОГАС (йога для переживших рак). Они получали семьдесят пять минут занятий два раза в неделю в течение месяца.

Основу занятий составляли пранаяма (дыхательные упражнения), восемнадцать видов асан (поз) и медитация. По окончании исследования 31% участников добились хорошего сна;

в контрольной группе – всего 16%. Из тех, кто принимал снотворное, 20% перестали его принимать, а 44% почти сбросили усталость. У 6% значительно улучшилось качество жизни. В контрольной группе ничего подобного не было.

Сон и риск рака

По-настоящему новое по своим характеристикам исследование провели сотрудники Медицинской школы Case Western Reserve University. Они открыли, что люди, спящие в среднем меньше шести часов, показывают увеличение риска аденомы прямой и толстой кишки на 50% больше, чем те, кто спит не меньше семи часов в сутки. Аденомы, если их не лечить, перерождаются в злокачественные опухоли. Уровень этой опасности сравним лишь с опасностью для людей, у которых переболели раком толстой кишки родственники по прямой линии (отец, мать, брат или сестра), или для тех, кто ест слишком много красного мяса.

Но это не означает, что нужно принимать снотворные таблетки – они способствуют четырехкратному увеличению риска заболеть раком.

Почему нехватка ночного сна может вызвать рак?

Это связано с гормоном, который вырабатывается ночью, он называется мелатонин. Этот гормон имеет цикл, который варьируется с периодичностью день/ночь, причем так, что его продукция происходит от захода солнца до рассвета, а днем его содержание снижается. Гормон формируется в шишковидной железе, находящейся в мозге. С рассвета до заката наш организм вырабатывает другой гормон – серотонин, а из него организм синтезирует мелатонин. Значительное снижение мелатонина приводит к множеству заболеваний: болезни Альцгеймера, диабету типа 2, сердечно-сосудистым заболеваниям, неврологическим, метаболическим, эндокринным нарушениям и раку. Чтобы мелатонин вырабатывался правильно, нужно в одиннадцать часов ночи убирать всякий свет и ложиться спать.

Мелатонин имеет большое значение для физического и психического здоровья:

♦ Вызывает сон, то есть обладает гипнотическим свойством.

♦ Снижает окисление и вред, наносимый свободными радикалами.

♦ Его отсутствие вызывает бессонницу и депрессию.

♦ Снижает депрессию во время менопаузы.

♦ Модулирует иммунную систему.

♦ Может снижать репликацию ВИЧ.

Мелатонин сдерживает развитие и/или рост разного вида опухолей, что было подтверждено на посевах в лабораторных условиях и на опытах с животными. Мелатонин провоцирует апоптоз (саморазрушение) некоторых видов опухолей, а его недостаток может привести к раку. Это открытие исключительно важно для предупреждения и лечения рака.

Мои рекомендации

Непременно отдыхайте, если этого требует организм. Для обеспечения нормального сна ужинайте рано и не переедайте. Перед сном старайтесь избегать занятий, активизирующих умственную деятельность. Старайтесь спать не менее семи ночных часов. Рекомендую идти ко сну сразу после захода солнца и вставать с рассветом. Это наш сердечным ритм, и если под него подстроиться, физиологические функции организма будут отлажены и начнут действовать в полной гармонии друг с другом.

Доказано, что при нарушении естественного ритма сон-бодрствование увеличивается риск раковых заболеваний.

В наших странах, где все так иллюминировано, трудно идти спать с заходом солнца, а тем более летом. Когда не существовало электричества, люди ложились спать «с курами». Показатели рака раньше и теперь не поддаются сравнению; постоянное нарушение законов природы является одной из причин эпидемии рака.

Расскажу вам последний ритуал, который я практиковала во время химиотерапии.

Освобождать животных, Чтобы к тебе возвратилась жизнь

Буддистский монах Сопа побудил меня освобождать животных, предназначенных к убиению: даря жизнь, получаешь дар, аналогичный твоему, – жизнь. Мы с сыном и мужем ходили в зоомагазин покупать крыс или сверчков, которых собирались скармливать змеям, и потом выпускали их в поле. Представить себе не можете, как это хорошо действует на эмоциональное состояние. Словно освобождаешь невиновного от смертной казни.

Мои правила для счастья с онкологией или без нее

♦ Освободите сердце от ненависти. Прощайте старые обиды и

раздоры.

♦ Освободите голову от беспокойства. Научитесь справедливо оценивать вещи; не зацикливайтесь на проблемах.

♦ Живите скромно, без особых претензий. Забудьте о потребительстве. Удовлетворяйтесь малым.

♦ Давайте, не ожидая получить что-либо в ответ. Очень важно отдавать то, что цените сами. Не ждите многого.

♦ Замените тоску и депрессию радостью и энтузиазмом. Будьте позитивны.

♦ Смените страх и тревогу на мир и покой. Поменяйте гнев, зависть и отчаяние на терпение и любовь.

♦ Полюбите себя, и тогда полюбите остальных. Любите жизнь. Цепляйтесь за нее.

♦ Контролируйте жизнь и болезнь. Будьте активным участником лечения. Не ограничивайтесь тем, что прописал врач. Спрашивайте, ищите, анализируйте. Будьте активным пациентом.

♦ Благодарите за все, даже за рак. Звучит страшно, но это так. Благодаря ужасной встряске, вы можете пересмотреть взгляды и проделать инвентаризацию своей жизни. Рак – возможность изменить жизнь, поразмыслить о прошлом, запланировать настоящее и подумать о духовном будущем, делая его более осознанным и гармоничным. Рак позволяет узнать, кто ваши настоящие друзья и кто вас действительно любит.

♦ Живите в гармонии с природой. Гуляйте в поле, лесу или по берегу моря босиком. Ощущайте ветер в лицо и влажную почву под ногами. Если есть возможность, перебирайтесь в деревню.

♦ Наслаждайтесь каждым мгновеньем. Наслаждайтесь каждым ласковым прикосновением, улыбкой, пожатием руки.

♦ Путешествуйте. Открывайте новое. В конце концов, это единственное, что мы заберем с собой.

♦ Верьте в свое выздоровление. Нет ничего постоянного, кроме перемен. Любая болезнь обратима. Сила в нас самих.

♦ Научитесь слушать себя и доверять интуиции.

♦ Практикуйте смехотерапию. Смейтесь. Окружите себя веселыми людьми, а не теми, кто заставляет вас страдать. Во время химиотерапии я пристрастилась к комедиям. Моими любимыми фильмами были «Дневник Бриджит Джонс» и «Добро пожаловать на юг». Выберите себе самые смешные фильмы.

♦ Научитесь говорить «нет». Сначала смотрите на себя, а потом на остальных.

♦ Помните, нет ничего случайного. Если эта книга попала вам в руки – значит, информация вам была нужна.

У вас есть все мои рецепты от рака. Резко воплощать на практике изменения нельзя, следует вводить их постепенно, по

нарастающей.

Боязнь рецидива

Я тоже прошла через этот этап, и сегодня, узнав, что знакомый мне человек умер от рака, иногда вновь у меня возникает тень страха. Страх хорош в малых дозах, когда он обязывает нас быть настороже, держать батарейки заряженными, чтобы предупредить рецидив. Мы можем сделать многое для снижения риска возвращения рака в нашу жизнь.

> **ВАЖНО!** Когда болеешь раком, боишься умереть. Латентный страх может остаться и после излечения: тебя преследует боязнь, что заболевание вернется, и эта боязнь способна превратиться в одержимость.

Посмотрим, как избежать опасности рецидива.

♦ Забудьте о фастфуде. Вы знаете, что представляют собой сосиски, гамбургеры, полуфабрикаты, сладкие напитки и так далее. Они увеличивают риск возврата рака. Избегайте жареного, барбекю и копченостей.

♦ Увеличьте потребление овощей, фруктов, орехов, семян и цельных зерновых, и тем самым вы продлите себе жизнь. Снизьте потребление красного мяса, молочных продуктов и жиров.

♦ Бросьте курить и пить. Алкоголь и табак – мощные канцерогены.

♦ Регулярно делайте физические упражнения. Они приносят нам здоровье, снижают вес и количество подкожного жира, уменьшая риск рецидива.

♦ Избегайте ожирения и лишнего веса.

♦ Отдыхайте ночью не менее семи часов.

♦ Освободитесь от стресса. Медитация поможет вам обрести внутренний покой. Радуйтесь, наслаждайтесь каждой минутой. Думайте о сегодня и сейчас. Будущее нам неизвестно.

♦ Делайте дыхательные упражнения несколько раз в день. Выдох должен длиться в два раза дольше, чем вдох. Это помогает расслабляться.

♦ Поддерживайте в себе позитивный настрой. Забудьте о страхе. Верьте в мечту.

♦ Возлюбите себя, балуйте себя. Дарите любовь и радость людям.

♦ Смейтесь. Будьте счастливы. Прыгайте, улыбайтесь, танцуйте.

Часть пятая
Предпоследнее чудо

♦ Чудеса мы создаем сами

Чудеса мы создаем сами

В течение пяти месяцев я подвергалась долгим сеансам химиотерапии с карбопатином и паклитакселом. Каждую неделю я внутривенно получала дозу химического вещества, едва успевая передохнуть между одним и другим сеансами. Первые девять я перенесла хорошо, без побочных эффектов, за исключением выпадения волос. Я была активна, все время хотелось что-то делать, во мне кипели силы, словно я ничем не болела, чувствовала себя здоровой на сто процентов. В этот период я следовала вегетарианской диете с сыроедением и, казалось, никогда еще не чувствовала себя так хорошо. Лицо сияло, я излучала свет. Кто не знал о моей болезни, говорили, что я никогда так хорошо не выглядела, и спрашивали, что я для этого делаю. Я с иронией отвечала: «У меня рак, и, видимо, он мне к лицу». В это время я начала писать в блог «Мои рецепты от рака». Я чувствовала себя такой счастливой, что хотелось поделиться счастьем со всеми и рассказать о том, что мне помогает так держаться.

После каждого сеанса я подходила к онкологу и говорила, что я уже вылечилась. Он улыбался в ответ и, конечно, не верил, что рак может пройти так же быстро, как возник. К концу девятого сеанса он меня обследовал и подтвердил, что вагинальные метастазы исчезли и попросил сделать ПЭТ, чтобы убедиться в отсутствии метастазов в других органах. Метастазы в других местах тоже исчезли, но нужно было закончить лечение, так положено. Я быстро дополнила недостающие сеансы. Мне хотелось скорей закончить и начать восстанавливаться.

По окончании еженедельных изнуряющих сеансов химиотерапии онколог попросил еще раз сделать ПЭТ-КТ, чтобы увериться, что все хорошо и нет остатков болезни. И действительно, все шло хорошо, я могла считать себя излечившейся. Счастье переполняло меня: я преодолела рак со множественными метастазами! Можно готовиться к поездке в Диснейленд и на Тенерифе, как я обещала своему малышу. Однако счастье и покой длились недолго. Онколог заявил, что мне нужно удалить матку, правый яичник, узлы, сальник и пр. Короче говоря, снова оперировать меня и оставить пустой. Меня как водой окатили, я такого не ожидала. Если все так хорошо, зачем оперировать? Для меня операция и постоперационный период были эмоциональным кошмаром, я не хотела снова через это проходить. Достаточно настрадалась.

Я долго думала и решила проконсультироваться с другими

врачами, иметь еще и другие мнения. Мне было тридцать три года, и я подумала, что после операции я лишусь самого существенного для женщины – матки, перестану ощущать себя женщиной, эмоциональный ущерб вызовет массу конфликтов, могущих повлиять на возникновение рецидива. Стресс подавляет иммунитет и делает нас уязвимыми к болезни, я не хотела заболеть снова.

Все гинекологи, с которыми я советовалась, говорили одно и то же. Оперируйся! Но почему? Потому что таков протокол, так всегда делается. Скажи спасибо, что жива, оперируйся. Есть случаи, когда женщины отказывались оперироваться? Нет, всех оперируют. Им в голову не пришло сказать мне, женщине: подожди, посмотрим, как пойдет. А вы не знаете, что будет, если я сохраню свои органы? Нет. Исследования не проводились.

Чем больше гинекологи уговаривали меня оперироваться, тем больше я сопротивлялась. Я рассматривала это как «на всякий случай вырвать зубы, чтобы не было кариеса». Я размышляла иначе: когда будет кариес, тогда и удалю зубы, иначе я буду молодой женщиной без зубов, не смогу улыбаться, есть, и все это «на всякий случай».

Я думала, что логичнее попытаться избежать рецидива, правильно питаясь, не тратя эмоций и балуя себя, нежели лишаясь органов. Я знала, что это очень опасно, что нельзя не подчиняться медицинскому предписанию, оно основано на исследованиях, показывающих, что лучше для того или иного вида рака. Но я не была готова следовать протоколу и решила рискнуть.

Помимо всего прочего, у меня была тайная причина не оперироваться; она вроде бы находилась на втором плане, но все время крутилась в голове. Я понимала, что это безумие, но я хотела еще одного ребенка. Дать новую жизнь – для женщины нет большего счастья. У меня уже был один ребенок, но мне хотелось повторить этот опыт. Хотелось почувствовать, как новая жизнь развивается во мне, еще раз испытать роды. На этот раз без помпы, без протокола и медицинского персонала. Я хотела в интимной, самой гуманной обстановке зачать ребенка. Сразу после того, как родился Начо, это желание возникло у меня в душе, и я не дам раку его вырвать. Мысль о ребенке тогда была отложена, но не навсегда.

В конце концов я пошла на риск: решила не оперироваться. Плохое или хорошее, решение было принято. Этим решением я не призываю, дорогой читатель, не следовать предписаниям врача. Они профессионалы и назначают лечение, эффективность которого была глубоко изучена. Но я в тот момент не была

готова. Может быть, если бы мне исполнилось пятьдесят, мне было бы все равно, есть у меня матка и яичники или нет, но в тридцать три года…

Я решила сохранить свои органы; однако надежды на роды были невелики. После лечения мне ничего не предложили, чтобы сохранить способность рожать.

Химиотерапия токсична для яичников, она может вызвать аменорею (отсутствие менструации), бесплодие и преждевременный климакс. Влияние химиотерапии на репродуктивное здоровье женщины самое разное, оно зависит от возраста в момент диагноза и от препаратов.

В Соединенных Штатах десять миллионов человек вылечились от рака, из них 5% люди от двадцати до сорока лет, а двенадцать тысяч четыреста – дети и подростки. Из всех излечившихся (обоих полов) только 8% восстановили способность к деторождению через пять лет после окончания лечения; 14% восстановили ее через десять лет. Если сравнить по возрасту и на примере лимфомы Ходжкина, то процент бесплодных женщин составит 18% – в возрасте двадцати лет и 75% – в возрасте тридцати пяти лет.

В тех же Соединенных Штатах 50% всех молодых женщин с онкологическим заболеванием молочной железы хотели бы иметь ребенка после диагноза, и только у 10% это получилось.

С такими данными мои надежды на рождение второго ребенка были минимальны.

Можно защититься от бесплодия путем замораживания яичников, ткани яичников или специальных препаратов химиотерапии, которые оберегают яичники. Меня, принимая в расчет серьезность случая, не информировали о влиянии химиотерапии на репродуктивные органы и даже не предложили защитить их. Важнее всего было спасти меня, ни о каком ребенке не могло быть и речи.

Материнство – самое главное для женщины. Мы зачаты природой; чтобы зачать новую жизнь и рожать, материнский инстинкт есть у всех женщин; у одних он более развит, у других менее, но все женщины в той или иной степени хотят быть матерями. Этот факт онкология должна принимать во внимание. Все больше молодых женщин, переболевших раком, хотят вести нормальную жизнь, которая включает и материнство. Существует особое направление в медицине, названное онкофертильность, которое расширяет поле деятельности, поскольку в мире растет число молодых женщин, болеющих раком. Каждая женщина, проходящая курс лечения от рака, должна быть информирована о воздействии химиотерапии и облучения на репродуктивность и о

том, как можно сохранить способность к деторождению.

Вернемся к моему случаю. После курса химиотерапии прошло несколько месяцев, прошел год, и когда исполнилось два года, свободных от заболевания, онколог пожелал мне удачи и сказал, что произошло чудо, что поначалу перспективы были печальные, надежды на выживание – микроскопические, но свершилось чудо: я исцелилась.

Я ответила ему, что чудес не бывает, чудеса создаем мы сами, я сделала это чудо своими руками.

> **ВАЖНО!** Я верю в силу, которая внутри нас, мы способны добиться всего, что задумали. Я задумала жить – и добилась. Задумала стать врачом – и стала. Задумала преодолеть рак – и преодолела! Задумала написать книгу – и она готова. Наша сила бесконечна,наш организм исполнен мудрости.

Наши мечты существуют для того, чтобы воплощаться, и, если твердо верить, они сбываются.

Мой список желаний исполняется; ребенок, о котором я мечтала, уже живет во мне; это предпоследнее чудо. Я снова рожу, снова стану молодой мамой, снова стану кормить грудью, снова буду любить новое существо, я снова стану женщиной.

Сыну Начо и этому ребенку, что растет внутри меня, я обязана жизнью; я живу для них, для бесконечной любви, которую я к ним испытываю. Я буду цепляться за жизнь, пока я им нужна.

Приложение
Как после рака повысить способность к деторождению?

Для женщин

♦ Бросить курить и пить алкогольные напитки.

♦ Потреблять экологически чистые продукты, так как они свободны от пестицидов и содержат больше питательных веществ, антиоксидантов и витаминов, чем продукты из супермаркетов.

♦ Сократить потребление мяса и протеинов.

♦ Исключить сахар и продукты типа готовой выпечки.

♦ Потреблять цельные зерновые и бобовые.

♦ Избегать продуктов с высоким гликемическим индексом (сахар, белая мука, картофель, попкорн, белый рис и т.п.).

♦ Увеличить потребление фитоэстрогенов: водорослей, крестоцветных, соевых продуктов и льняного семени.

♦ Уменьшить потребление молока и молочных продуктов.

♦ Избегать косметики и парфюмерии с фталатами и парабенами.

♦ Избегать чистящих средств с алкилфенолами.

♦ Потреблять омега-3 жирные кислоты (льняное семя, грецкие орехи и мелкая голубая рыба) два раза в неделю.

♦ Увеличить запасы железа. Потребляйте орехи: фисташки, миндаль, фундук.

♦ Потреблять больше антиоксидантов: овощи и фрукты, особенно красные, зеленые и желтые.

♦ Избегать лишнего веса и излишней худобы.

♦ Регулярно делать физические упражнения.

♦ Медитировать и визуализировать будущего ребенка.

Для мужчин

Производство сперматозоидов увеличивается, если потреблять аргинин: лук, чеснок, овес, брокколи, капусту, яблоки, апельсины, морковь и т.д.

Качество спермы улучшается при потреблении продуктов, богатых витамином С. Его содержат зеленые овощи, цитрусовые, морские спагетти (водоросли), гуайава, черная смородина, петрушка и т.д.

Количество тестостерона увеличивается, если потреблять продукты с большим содержанием карнитина: чеснок, лук, овес, перец, папайя, крестоцветные.

Благодарность

Я написала эту книгу, потому что у меня был рак. Рак заставил меня приобрести опыт, благодаря которому я многому научилась. Я хотела вернуть здоровье любой ценой, и это привело меня к поискам информации о натуральных способах лечения рака. Я начала открывать для себя, что существует связь между питанием и раком, между заболеванием и эмоциями, и меня очень удивило, что онкологи совсем об этом не говорят. Как можно скрывать от нас такую ценную информацию? Я не могла оставить при себе приобретенные мною знания и опыт, они должны быть донесены до тех, кто хочет дополнительно к клиническому лечению идти путем натуральной, научно обоснованной медицины.

Я начала распространять эту информацию через моих подруг по химиотерапии. Каждый вторник я приходила в клинику на сеансы химиотерапии в зал с синими стульями, где уже сидели женщины, ожидая, когда «сыворотка» пройдет по венам. Мы разговаривали обо всем понемногу: о страхах, о семье, о пристрастиях… Я стала рассказывать о роли пищи как для нашего самочувствия, так и для всего организма. Потом мы стали об этом разговаривать в кафе за чашкой чая. Я предложила медсестрам организовать что-то типа курсов для пациенток химиотерапии, и мы их организовали. Это были очень дружеские и теплые беседы, дающие нам не только теоретические знания, но и эмоциональную поддержку. По окончании моего лечения больница не проявила интереса к продолжению курсов, тогда я решила распространять опыт в блоге www.misrecetasanticancer.com и на созданных мною курсах в родном городе, но отдельно от клиники. Моей мечтой было открыть такие курсы в больнице, где я сформировалась как врач и где получала химиотерапию. Мне хотелось организовать небольшие группы пациентов и рассказывать о том, чем мы должны питаться, чтобы победить рак. Хотелось найти место, где можно было бы откровенно выговориться, создать группу друзей по несчастью – с одними и теми же проблемами и страхами. Я мечтала воспроизвести опыт чудесного общества женщин с тех самых синих стульев на всех онкологических больных Гранады. Проект не осуществился – возможно, потому, что у меня было другое предназначение. Мне нравится создавать курсы, делиться опытом и знаниями со всеми, кто желает жить полной жизнью, свободной от болезни. Я хочу посвятить себя именно этому, я это люблю и умею. С каждым занятием я расту как личность и

получаю ценный опыт от общения с пациентами и их родственниками, которые хотят поделиться своими ощущениями. Я чувствую, что это мой долг перед миром – поделиться тем, чему сама научилась, и я всегда иду, если меня приглашают сформировать курсы и провести занятия,

Во время болезни я много читала, узнала и проверила на практике столько методов лечения, что поняла: надо написать книгу, суммирующую приобретенные мною знания. Что не отдается, то теряется, а я не хочу, чтобы пропадала информация, которую я считаю очень полезной. Я два года мечтала написать такую книгу, какую мне бы хотелось прочитать, когда я болела раком. Наконец она готова, и вы можете с ней ознакомиться. Я отдала книге лучшее, отнимая время у семьи, сомневаясь, стоит ли тратить столько сил на этот проект. Я снова пережила тяжелые минуты болезни и много плакала. Сейчас я знаю, что усилия не потрачены зря, и верю: книга послужит руководством для больных раком, для их родных, для тех, кто хочет жить полноценно, а также для моих коллег, которые, как я считаю, должны сопровождать своих пациентов на их пути к выздоровлению.

Очень много хороших людей помогли мне победить рак и написать эту и предыдущую («Противораковое питание») книги. Всем им я безмерно благодарна!

Эве Гарсия и Инме Гарсия, вы, бескорыстно используя свободное время, прочитали тексты и помогли найти издательство. Спасибо, без вашей помощи книга не состоялась бы.

Хуану Игнасио Вальдесу и Ларе Перес Дуэньяс – иллюстраторам книги. Я восхищаюсь вашей креативностью и прилежанием! Достаточно было высказать идею, и вы ее воплотили самым лучшим образом.

Всем ассистентам курсов и ведущим блог. Я вас благодарю за помощь и настойчивость, с которой вы просили написать книгу. Теперь вам не придется сжимать в пальцах ручку, чтобы успеть сделать записи.

Альберту Эспиносе – за написание книги «Желтый мир» и за то, что убедил меня: если веришь, мечта сбудется.

Доктору Давиду Серван-Шрейберу. Его чудесная книга «Антирак», была первой из длинного списка прочитанных мною книг о раке и питании. Она меня просто захватила. Меня восхищает ясность, с которой доктор Серван-Шрей-бер объясняет значение питания и эмоций, чтобы вести новую жизнь.

Елене, Нурие, Кармен, Лауре, Крису, Пако, Рикарду и Асун – за классы рейки. Считаю рейки самой лучшей терапией для души.

Сильвии, которая служила мне жилеткой для слез и дала мне

увидеть связь между моей болезнью и эмоциями. Ты мне помогла понять, что со мной происходит.

Сопе, буддистскому монаху, научившему меня медитировать и давшему максиму, которую я повторяю ежедневно: «Нет ничего вечного, все находится в постоянном изменении». Раковые клетки не вечны, они могут умереть и исчезнуть из нашей жизни.

Маргарите Пуга, массажи которой после сеансов химиотерапии давали мне ощущение глубокого покоя и хорошего самочувствия. Спасибо за эмоциональную поддержку и доброту ко мне.

Линде, Патри, Беа, Хилене, Елене и Амалии, которые с любовью отдавали мне свое молоко. Я ваш «молочный ребенок». Ваша щедрость не знает границ. Вы прекрасные женщины. Спасибо. Спасибо. Спасибо.

Обществу «Мамилактансия» Гранады (группа поддержки женщин, кормящих грудью) за предоставление молокоотсоса для моих дорогих кормилиц, чтобы они могли давать мне молоко.

Монике, Марте, Хоакину и Рафе – за вдохновение и постоянную поддержку.

Мигелю Алькасару, другу и опекуну. Ты показал мне, что значит настоящий семейный врач, который приходит разговаривать с пациентами, а не с больными. Я, как и твои пациенты, восхищаюсь тобой! Спасибо за наши беседы. Твои советы мне очень помогли.

Начо, моему сыну. Если я должна назвать одного человека, которому я больше всего обязана выздоровлением, то это он. Его любовь, преданность, щедрость, страстность, улыбка, невинность, обаяние, стойкость были мне так необходимы. В дни, когда я из-за химии плохо себя чувствовала, он меня гладил и говорил: «Мама, тебе будет хорошо и потом никогда не будет плохо». Когда у меня начиналась рвота, он провожал меня до туалета; если меня тошнило, он бежал за тазиком. Ему было всего три года, когда мне диагностировали рак. Сейчас ему пять лет, и он служит мне примером. Мать способна сделать это для ребенка. Я должна была выздороветь ради него, и я решила выжить, чтобы вести его по дороге жизни, как он вел меня.

Я снова хочу ребенка, это часть моего списка желаний. Надеюсь, что скоро мое желание исполнится. Нет большего счастья, чем быть матерью.

Моим родителям, которые столько страдали, пока я болела. Теперь они гордятся тем, как их дочь отдает свой долг, помогая другим. Ваша помощь бесценна, без нее я не смогла бы работать. Мама – пример материнской отваги, труженица, защитница и всеобщая любимица. Ты научила меня понимать, что упорством и

трудом можно достичь многого. Отец – самый добрый и щедрый человек на свете. Он всегда готов помочь. Спасибо, что ты такой. Благодаря твоей любви к людям у тебя много друзей, которые при малейшей проблеме приходят на помощь. Твои друзья помогли и мне, среди них Риос. Любовь дедушки к внуку сравнима с любовью матери к сыну. Я испытываю счастье, глядя, как сын играет, смеется и радуется дедушке.

Младшей сестре Эве. Она такая же щедрая, как наш отец. Эва добра со всеми. Узнав, что могу умереть, я была уверена, что она станет прекрасной матерью для моего сына.

Моему дяде Мигелю, коллеге по профессии, надежному и верному человеку. Дядя служил мне примером для подражания. Я стала врачом, потому что он врач. Я всегда ощущала его любовь. Во время болезни он был для меня надежной опорой.

Бабушке, сильной и смелой женщине, которая когда-то приехала в чужую страну, с неизвестным языком, чтобы дать лучшую жизнь своим детям.

Ивану, моему мужу. Он очень помог и поддержал меня. Без тебя этот проект был бы невозможен. Ты всегда рядом, ничего не прося взамен. Ты в меня веришь, как никто другой. Ты мой духовник, друг, любимый… Мы вместе одиннадцать лет и уже не представляем себе жизни один без другого. Поэтому, когда пришла болезнь, мы решили вместе бороться до победного конца. Я всегда выливаю на тебя все свои беды, а ты стоически переносишь все громы и молнии. Ты не очень распространяешься о чувствах, но я знаю, ты меня любишь, как тебя люблю я.

Друзьям: Хилене, Трини, Ане, Дани, Алисии, Санти, Мару, Антонио, Мелисе и Росе – за то, что вы такие необыкновенные. Я знаю, что всегда могу на вас положиться.

Всем людям, кого я встретила в жизни и кто оказал мне помощь. В первую очередь медсестрам, обслуживающим «синие стулья», которые были к нам так внимательны. Их улыбки заставляли забывать о болячках. Онкологу, доктору Соломону Белтрану, за самоотдачу и помощь пациентам. Он всегда разговаривал со мной откровенно и по-дружески, будто я была его собственной дочерью.

Всем тем, кто разрешил и поддержал проект моей книги.

Вам, дорогой читатель, за то, что читаете эту книгу. Надеюсь, она понравилась.

Глоссарий

ДНК. Аббревиатура дезоксирибонуклеиновой кислоты. Содержит генетическую информацию живых организмов, присутствует в некоторых вирусах, в клетках прокариот и эукариот.

Апоптоз, или запрограммированная смерть клеток. Генетически обусловленный процесс физиологической гибели клеток, ограничивающий жизнь клетки.

Ангиогенез. Формирование новых сосудов из уже существующих.

Антиоксидант. Молекула с отрицательным зарядом. Обладает свойством вступать в реакцию со свободными радикалами. Присутствие антиоксиданта значительно тормозит или предупреждает окисление среды.

Аутолиз. Саморазрушение. Саморастворение органа, ткани или клетки под действием протеолитических ферментов этого органа, ткани или клетки, независимо от внешнего вмешательства.

Рак. Адаптативный феномен организма и жизни как ответ на состояние окружающей среды и внутреннего состояния. Организм адаптируется, изменяя процесс деления клеток на процесс с большей частотой и интенсивностью.

Канцероген. Физическая, химическая, ментальная, психическая или духовная предпосылка, которая может изменять гены и активировать рак.

Кахексия. Состояние истощения, обусловленное различными причинами: инфекциями, интоксикациями, раком и т.д.

Клетка. Основной строительный элемент любого организма. Клетка способна к самостоятельному существованию. В соответствии с клеточной теорией, она составляет морфологическое и физиологическое единство живых существ.

Ген. Структурная единица, расположенная в определенном участке хромосомы (локусе). Ген задает наследственные характеристики организма. Гены образованы ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота), способны производить идентичные гены посредством репликации, могут испытывать мутации.

Оксидативный стресс. Потеря баланса между реактивными формами кислорода и антиоксидантной системой. При нарушении равновесия между нейтрализующим свойством антиоксидантной системы организма и этими формами кислорода возникает заболевание.

Гипергликемия. Повышенное количество глюкозы в крови. Имеет преходящий характер в зависимости от пищи, влияния некоторых веществ и патологий.

Гипоксия. Снижение содержания кислорода в организме.

Метастазы. Распространение опухоли по разным частям организма.

Митохондрия. Цитоплазматический органоид, присутствующий в клетке, внутри которого есть жидкость, энзимы, рибосомы и ДНК. В нем происходит клеточное дыхание.

Мутация. Спонтанное изменение генов в ДНК. При мутации могут произойти изменения в делении клеток.

Онкоген. Ген, отвечающий за развитие рака.

Свободные радикалы. Субстанции, постоянно вырабатываемые клеткой во время клеточного дыхания, они токсичны, нейтрализуются организмом с участием антиоксидантов.

Рецидив. Возобновление симптомов заболевания после его излечения. В данном случае возобновление рака после кажущегося исчезновения в результате хирургического вмешательства или терапии.

Иммунная система. Термогенные, клеточные и опухолевые механизмы.

Опухоль. Локальное проявление канцерогенного процесса.

Хотите знать больше? Рекомендуемая библиография

Давид Серван-Шрейбер. Антирак. Новый образ жизни. М.: Рипол Классик, 2012.

Ришар Боливо. Продукты против рака. – М.: Эксмо, 2011.

Карл Симонтон, Стефани Симонтон. Возвращение к здоровью. Уверенная победа над раком. – М.: Питер, 2015.

Ронда Берн. Тайна. – М.: Эксмо, Домино, 2008.

notes

Примечания

1

Внимание! Информация на сайте предоставлена на английском языке.

Барбадосская вишня. – *Прим. ред.*

3

Внимание! Информация на сайте предоставлена на английском языке.

В российской практике это переводят как коэффициент усвоения, и мы будем так его называть.

5

Пролиферация (от лат. proles – отпрыск, потомство и fero – несу) – разрастание ткани организма путем новообразования и размножения клеток.

6

Внимание! Информация на сайте предоставлена на иностранном языке.

7

Паллиативная терапия – подход, позволяющий улучшить качество жизни пациентов и их семей, столкнувшихся с проблемами угрожающего жизни заболевания, путем предотвращения и облегчения страданий благодаря раннему выявлению, тщательной оценке и лечению боли и других физических симптомов, а также оказанию психосоциальной и духовной поддержки пациенту и его близким. – *Прим. ред.*